

Självkänslan i fokus

Hälsofrämjande e-klubb för barn i åldern 8-9 år

Denise Andersson

Jessica Grönlund

Sarah Henriksson

Lina Rebers

Examensarbete för Sjukskötare (YH) och Hälsovårdare (YH)

Utbildningsprogrammet för vård

Åbo 2016



Examensarbete

Författare: Denise Andersson, Jessica Grönlund, Sarah Henriksson, Lina Rebers

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för vård, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjukskötare (YH), Hälsovårdare (YH)

Handledare: Hanna Linnell

Titel: Självkänslan i fokus - Hälsofrämjande e-klubb för barn i åldern 8-9 år

Datum 6.5.2016

Sidantal 49

Bilagor 5

Abstrakt

Arbetet ingår i projektet "e-klubb" som startat år 2016 och pågår fram till år 2017. Syftet med projektet är att skapa en hälsofrämjande virtuell klubb för olika åldersgrupper.

Arbetets syfte är att stärka självkänslan hos barn i åldern 8-9 år. Målet är att skapa en struktur för en virtuell klubb som kommer att präglas av positivitet, och samtidigt ge barnet trygghet och möjlighet att identifiera sina egna resurser och styrkor.

Arbetets frågeställning är: Hur kan man bygga upp e-klubb träffar med barnets självkänsla i fokus?

Arbetets struktur baserar sig på metoden tjänstedesign där målet är att skapa en tjänst som utgår från kundens behov. Tjänstedesignprocessen delas in i fem olika delar: definition, undersökning, planering, produktion och utvärdering. Arbetet kommer att ta upp de tre första delarna, d.v.s. definition, undersökning och planering, medan de två sista delarna av processen kommer att fullföljas senare under projektets gång.

Resultatet i arbetet är en tjänst som grundar sig på de två första faserna i tjänstedesignprocessen. Produkten är en e-klubb som består av 10 träffar med olika teman. Under dessa träffar använder handledaren sig av olika handledningsmetoder som kan stärka självkänslan hos barnet.

Språk: Svenska

Nyckelord: självkänsla, barn, e-klubb, e-club, tjänstedesign, resursförstärkande, hälsofrämjande

BACHELOR'S THESIS

Author: Denise Andersson, Jessica Grönlund, Sarah Henriksson, Lina Rebers

Degree Programme: Nursing and Health Care, Åbo

Specialization: Sjukskötare (YH), Hälsovårdare (YH)

Supervisor: Hanna Linnell

Title: *Self-esteem in focus – A health promoting e-club for children aged 8-9/*

Självkänslan i fokus – Hälsofrämjande e-klubb för barn i åldern 8-9 år

Date 6.5.2016

Number of pages 49

Appendices 5

Summary

This bachelor's thesis is part of a project called "e-club" that began in 2016, and will continue until 2017. The purpose of the project is to create a virtual club that will promote health to different focus groups.

The purpose of this bachelor's thesis is to strengthen the self-esteem in children aged 8-9. The goal is to create a structure for a virtual club where children can build a stronger self-esteem and throughout the process be empowered and motivated. An e-club should be filled with positivity and be a place where the children can feel safe and identify their own resources and strengths.

The research question is: How can you create e-club meetups that focuses on children's self-esteem?

The structure of this bachelor's thesis is based on the service design-method and the purpose of the method is to create a product that is based on customer needs. The service design process can be divided into five different stages; definition, research, planning, production and evaluation. This thesis is based on the first three stages; definition, research and planning, while the last two stages will be defined later on in the project.

The result of this bachelor's thesis is a service that is based on the first two stages of the service design process. The product is an e-club that contains ten meetups with different themes. The e-club is lead by an instructor that uses different methods to strengthen the child's self-esteem.

Language: Swedish

Key words: self-esteem, child, e-klubb e-club, service design, empowerment, health promoting

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Tjänstedesign som metod.....	2
2.1	Tjänstedesignprocessen	3
2.2	Arbetets specifika struktur	3
2.3	Datasökning	5
3	Definition enligt tjänstedesign	5
3.1	Syfte och mål.....	6
3.2	Maslows behovsteori	6
3.3	För- och nackdelar med internetanvändning i handledning.....	7
4	Undersökning enligt tjänstedesign.....	8
4.1	Målgruppsanalys.....	9
4.2	Självkänsla	11
4.2.1	Inre och yttre självkänsla	13
4.2.2	Självkänslan ur ett genusperspektiv	14
4.3	Gruppens betydelse för barnet.....	15
4.3.1	Gruppstorlek	16
4.3.2	Gruppens inverkan på självkänslan.....	17
4.4	Metoder för att stärka självkänslan.....	17
4.4.1	Empowerment.....	18
4.4.2	Handledning av barn	18
4.4.3	Marte Meo som handledningsmetod.....	21
4.4.4	Handledning genom lek	22
4.4.5	Handledning genom motion.....	25
4.5	Faktorer som utgör risk för självkänslan.....	26
4.5.1	Socialt tryck och marginalisering	27
4.5.2	Mobbning.....	28
4.5.3	Nedstämdhet och depression	29
5	Planering av e-klubb verksamheten	31
5.1	E-klubbens struktur	31
5.1.1	Första träffen	34
5.1.2	Glada-träffen	35
5.1.3	Idol-träffen.....	36
5.1.4	Sago-träffen	37
5.1.5	Hjälte-träffen.....	38

5.1.6	Cirkus-träffen.....	39
5.1.7	Pirat-träffen.....	39
5.1.8	Framtids-träffen	40
5.1.9	Äventyrs-träffen för hela familjen	41
5.1.10	Sista träffen	42
5.2	Marknadsföring och rekrytering	42
6	Diskussion	43
	Källförteckning	47

Figurförteckning

Figur 1.	Tjänstedesignprocess (enligt Tuulaniemi, 2011, s. 126-128).....	3
Figur 2.	Maslows behovsteori (enligt Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103-105).....	7

Bilageförteckning

Bilaga 1	Arbetets specifika struktur
Bilaga 2	Arbetets brief
Bilaga 3	Självkänslans granar
Bilaga 4	Sökrapport
Bilaga 5	Marknadsföring

1 Inledning

Det här arbetet är en del av projektet ”e-klubb”, vars mål är att utveckla en digital serviceform för barn, unga, familjer och äldre i en allt mer digitaliserad värld. E-klubbarna inom projektet kommer att fungera som en ny serviceform med en resursförstärkande grundtanke. Projektets syfte är att främja hälsa och öka delaktigheten hos olika målgrupper (Julin, 2015). Konceptet e-klubb handlar om att en grupp deltagare träffas digitalt. Med hjälp av webbkamera, högtalare och mikrofon kan deltagarna se varandra och diskutera. E-klubb-träffarna sker på utvalda tider med ett specifikt tema. Varje träff leds av en handledare.

Grundtanken i arbetet är att, med hjälp av en e-klubb, stärka självkänslan hos barn i åldern 8-9 år. Självkänslan är en stor del av människans liv och innefattar känslan av hur hon uppfattar sig själv. Kostenius och Lindqvist (2009, s. 93) skriver om konformitet i dokumentet ”Hälsovägledning”. Konformitet är en tendens för hur människan ändrar sina attityder och sitt beteende för att passa in i grupper. Vissa personer blir lättare influerade av andra, beroende på hur stark den egna självkänslan är. Ju starkare självkänslan är, desto mindre blir chansen att påverkas av gruppens attityder. Personer med svagare självkänsla tenderar att anpassa sig efter andras åsikter medan personer med stark självkänsla istället går sin egen väg. Att människan känner sig älskad, sedd och accepterad för den hon är, utgör grunden för en god självkänsla. Med en låg eller obefintlig självkänsla ökar risken för t.ex. nedstämdhet eller depression (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 104). Slutprodukten i arbetet kommer att bestå av en struktur för en e-klubb med målet att stärka självkänslan hos deltagarna. E-klubb-verksamheten kommer att bestå av 10 träffar. Innehållet i träffarna kommer att utgå från evidensbaserad litteratur och basera sig på empowerment, handledningsmetoden Marte Meo, samt lek och motion.

Arbetets utgångspunkt är barnet, i och med den klientcentrerade tjänstedesignmetoden som utgör grunden för arbetets struktur. Tjänstedesignmetoden grundar sig på att skapa en tjänst som på alla sätt ska passa målgruppens behov. Tjänstedesignprocessen är utformad så att varje steg följs i en logisk ordning men samtidigt är det hela tiden viktigt att gå tillbaka till tidigare steg för att på så sätt utvärdera och förbättra tjänsten. Tjänstedesignens huvudsakliga mål är att kunden ska bli nöjd och ha nytta av tjänsten som skapas.

2 Tjänstedesign som metod

Tjänstedesignens centrala element är kunden och i det här arbetet syftar kunden på barn i åldern 8-9 år. Utan kunden kan en tjänst inte existera och för att kunna skapa en användbar tjänst, måste kunden tas i beaktande under hela arbetsprocessen (Tuulaniemi, 2011, s. 71). För att förstå kundens verkliga behov kan man inte enbart se på statistik över hur de flesta personerna inom målgruppen lever. Även om personer i samma ålder och livssituation statistiskt sett kan tyckas ha liknande behov, har varje individ ändå olika erfarenheter och därmed olika behov. Det är bra att redan i början av tjänstedesignprocessen hitta rätt verktyg och metoder för att kunna få en korrekt uppfattning om den specifika målgruppens behov. Förutom att tjänstedesignmetoden är klientcentrerad, är det även nödvändigt att ta i beaktande ytterligare fyra grundelement i processen. Arbetet ska vara samskapande med en iterativ process som framskrider i en logisk ordning. Den iterativa processen handlar om att olika steg i arbetet upprepas, samtidigt som tjänstedesignern hela tiden strävar framåt. Genom att upprepa och granska tidigare steg i processen är det möjligt att förbättra den kommande tjänsten. Samtidigt ska tjänsten som erbjuds även vara bevisbaserad (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 34, 36-37).

För att förverkliga en tjänst behövs flera aktörer vid olika tillfällen av processen och genom ett samskapande tankesätt tas alla dessa personer i beaktande. Det är då möjligt att skapa ett bredare perspektiv på tjänsten och behovet, eftersom flera människor i ett tidigt skede deltar och framför olika synsätt och idéer. Tjänstedesignprocessen byggs upp baserat på olika sekvenser som framskrider i en logisk ordningsföljd. Hela processen kan jämföras med en teaterföreställning. Varje scen följer en logisk ordning och före premiären har skådespelarna övat in varje scen med flera omtagningar för att allt ska bli rätt och för att kunden ska bli nöjd (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 38-41).

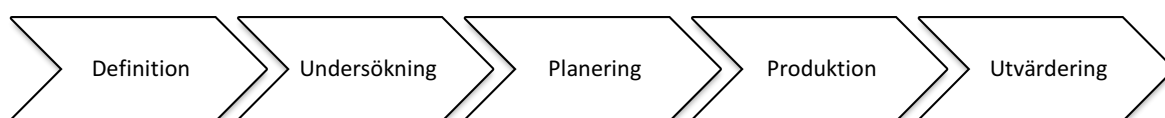
Eftersom tjänstedesignprocessen är bevisbaserad kan det vara bra att kunden får någon form av bevis efter tjänsten, för att senare kunna associera beviset med positiva minnen som bidrar till en fortsatt användning av tjänsten. Till exempel, då kunden på en charterresa köper med sig souvenirer hem som minne av en bra resa. Varje gång kunden ser souvenirerna associerar hon det med den fina resan och chansen är större att hon använder samma resebolag igen för att åka till samma plats. Samtidigt är det också bra att lämna bevis efter att en tjänst har utförts, t.ex. då städpersonalen på hotellet viker handdukarna vackert på sängen efter städningen. Om tjänsten är allt för osynlig kan kunden känna att förväntningarna inte uppfyllts. Tjänstedesignprocessen strävar också till

att konkretisera arbetet genom att tänka på helheten runt tjänsten. Miljön är speciellt viktig, eftersom negativa känslor i tjänstens omgivning kan bidra till att kunden omedvetet associerar det negativa med själva tjänsten och inte enbart miljön. Människans sinnen fungerar på ett omedvetet plan och sådana faktorer är viktiga att ta i beaktande under skapandeprocessen (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 42-45).

2.1 Tjänstedesignprocessen

Skapandet av en tjänst är alltid nytänkande och processen ser aldrig riktigt likadan ut inom olika projekt. Varje tjänst har sin egen specifika process men det finns färdiga grundstrukturer att utgå ifrån för att lättare kunna skapa sig en helhetsbild av processens gång. Grundstrukturen (Figur 1) kan delas in i fem olika delar; definition, undersökning, planering, produktion och utvärdering (Tuulaniemi, 2011, s. 126-128).

I den första delen av processen definieras tjänstebehovet. Tjänstedesignern funderar över vem som behöver tjänsten och varför, samt vilka beställarens krav är. Följande steg i processen handlar om undersökning av kundens behov. I det här skedet definieras samtidigt kritiska steg i arbetsprocessen. Sedan följer planeringsskedet då det klargörs hur tjänsten kan framställas på bästa sätt. I produktionsskedet förs tjänsten ut på marknaden så att kunderna får testa den och ge förbättringsförslag samtidigt som marknadsföringen planeras. I det sista skedet, utvärderingen, ska tjänsten och tjänstedesignprocessen utvärderas. Kundens åsikter tas i beaktande och produkten förbättras efter behov (Tuulaniemi, 2011, s. 126-128).



Figur 1. Tjänstedesignprocess (enligt Tuulaniemi, 2011, s. 130).

2.2 Arbetets specifika struktur

Det här arbetets specifika struktur utgår från tjänstedesignmetoden och illustreras i arbetet som en bild (Bilaga 1). Genom att ta i beaktande processens tre första skeden, d.v.s. definition, undersökning och planering, har arbetets process kunnat framskrida i en logisk

ordning. I alla tre skeden är klienten, barnet, i fokus. Arbetsprocessen är samskapande i och med att arbetsgruppen samarbetat med projektledarna och samtidigt kommer tjänsten, slutprodukten, att vara bevisbaserad.

Skede 1, definition, inleder hela processen. Det här kapitlet utgör bakgrunden för arbetet och tanken är att innehållet tydliggör behovet av en hälsofrämjande e-klubb för barn i åldern 8-9 år. Arbetets brief är framställd som en tankekarta (Bilaga 2) och innehåller de viktigaste delarna som symboliserar arbetets e-klubb verksamhet. Briefen står för arbetets riktlinjer och fungerar som en påminnelse gällande idén för e-klubben. Genom att diskutera förslag kring e-klubbens struktur plockas några bilder fram som representerar skribenternas tankar om den kommande tjänsten. Personen i mitten av tankekartan står med öppna armar, tänker positiva tankar och lever i nuet medan personerna längs vänstra sidan ler och skrattar hjärtligt. Det lilla barnet finner sin inre superhjälte och det visar att alla kan vara superhjältar i sin egen vardag. Tankekartan visar att barnen som deltar i e-klubben kommer att ha en starkare självkänsla, positiv inre styrka och kunna identifiera sig med stolta lejon som vågar sträcka på sig och ta plats. Tankekartan präglas av texten: ”Jag tror, jag kan, jag vill!”, vilket visar att alla deltagare i e-klubben har lika värde, oavsett förmåga att lyckas. E-klubb träffarna som ordnas kommer att stärka barnets inre tro på sig själv, varefter de lättare kan identifiera sina egna positiva egenskaper och inse att alla har sina starka sidor. Arbetets förundersökning innefattar kapitlen ”syfte och mål” och ”Maslows behovsteori” för att åskådliggöra självkänslan som ett av människans grundläggande behov, samt ”för- och nackdelar med internetanvändning i handledning”.

Skede 2, undersökningen, delas in i två delar: målgruppsanalys och strategisk planering som innefattar självkänsla, grupper, metoder för att stärka självkänslan och faktorer som utgör risk för självkänslan. Eftersom det i teorin längre fram i arbetet framkommer att barns självkänsla hela tiden utvecklas, speciellt i 8-9 års ålder, är den här målgruppen relevant för arbetet. Statistik visar, enligt Karlsson & Marttunen (2011, s. 357), att depression är ett sällsynt tillstånd bland barn men att det däremot är vanligare i tonåren. Utgående från det vill man med den här e-klubben stöda barns självkänsla i ett tidigt skede, för att indirekt förebygga nedstämdhet och depression i tonåren.

I skede 3, planeringsskedet, ligger fokus på att skapa en struktur för hur en fungerande e-klubb kommer att se ut. Baserat på behovsdefinitionen och undersökningen är det möjligt att sammanslå alla fakta för att få en tjänst, en e-klubb, som kommer att stärka barns självkänsla. Eftersom arbetet i både skede 1 och 2 utgår från barnet, är det meningen att

slutprodukten ska bli som gjuten för barnet i åldern 8-9 år. I planeringsskedet preciseras tjänsten, d.v.s. innehållet i träffarna skapas med utgångspunkt från all information som framkommer under processens gång för att skapa en evidensbaserad struktur för e-klubben. I detta skede preciseras samtidigt eventuella problem som kan uppstå i samband med träffarna. Planering av marknadsföring och rekrytering påbörjas även här, trots att det enligt tjänstedesignmetoden egentligen kommer fram först i produktionsskedet.

Det som kan ses i bilden ”arbetets specifika struktur” (Bilaga 1) är att alla tre skeden har koppling till varandra. Det iterativa arbetssättet ses genom pilarna som sammanlänkar de olika skedena. Processen utgår från barnet och det kan ses genom att cirkeln sluts, barnet är hjärtat i hela processen. Genom att se barnet som processens hjärta förstår man att processen inte kan leva om man inte tar barnet och dess behov i beaktande. Utgående från tanken om att självkänslan kan illustreras som en gran (enligt Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, s. 46) har arbetsgruppen tagit ett fotografi av granar för att bygga upp en egen bild (Bilaga 3). Bildens tanke tydliggörs med texten ”Stark självkänsla” ovanför den friska gröna granen och ”Svag självkänsla” ovanför den torra bruna granen. Teorin om granar som jämförelse med stark och svag självkänsla kan läsas i kapitel 4.2 ”Självkänsla”.

2.3 Datasökning

Evidensbaserade artiklar och forskningar som används i arbetet är sökta från databaserna CINAHL with Full Text (EBSCO) och EBSCO Academic Search Elite. Sökord och resultat från relevanta sökningar kan läsas i Bilaga 4. Förutom de resultat som listas i Bilaga 4 har flera sökningar gjorts, men då resultaten inte anses relevanta för arbetet tas dessa inte upp i sökrapporten. I arbetet används, förutom forskningar, även en hel del litteratur i form av böcker samt information från olika internetdokument. I och med informationssökningen har tyngdpunkten legat på att hitta information om självkänsla samt åldersspecifik information om målgruppens hälsa och utveckling. Information om olika metoder som kan användas för att stärka självkänslan har också varit i fokus under informationssökningens gång.

3 Definition enligt tjänstedesign

Definition är den första delen i tjänstedesignprocessen och delas in i två delar, Start och Förundersökning. Start-skedet innefattar en brief där målet för arbetet framförs och

samtidigt diskuteras fördelar som slutresultatet kommer att ha för kundens del. I det här skedet är det oklart hur slutresultatet kommer att se ut. Briefens syfte är istället att söka den riktning som arbetet kommer att följa. Visioner och mål förs fram för att skapa en helhetsbild av arbetet. Förundersökningen handlar om att identifiera olika strategiska moment (Tuulaniemi, 2011, s. 132-133, 136-137). I definitionen fokuserar tjänstedesignern på att identifiera problemet som ska lösas, utan att direkt försöka föra fram en lösning. Det är viktigt att från början se arbetet som en helhet för att hålla ett öppet sinne och för att kunna ta i beaktande alla tänkbara aspekter som möjliggör framtagandet av en lyckad tjänst (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 128).

3.1 Syfte och mål

Syftet med e-klubben är att stärka självkänslan hos barn i åldern 8-9 år. Genom att erbjuda stöd i ett tidigt skede är det möjligt att förebygga och minska risken för bl.a. nedstämdhet och depression senare i livet. Innehållet i e-klubben kommer att basera sig på resursförstärkande metoder för att identifiera och uppmuntra barnets starka sidor.

Målet med arbetet är att skapa ett koncept för en digital e-klubb som riktar sig till barn i åldern 8-9 år. E-klubben kommer att fungera som en digital plattform där deltagarna får möjligheten till socialt umgänge. Barnen kommer att kunna hjälpa varandra och samtidigt identifiera sina egna starka sidor. E-klubben kommer att vara en källa för positivitet och fungera som en hälsofrämjande faktor i barnets tillvaro, där aktiviteterna och delaktigheten bidrar till en starkare självkänsla och ett ökat välmående. E-klubbens uppbyggnad och innehåll kommer att basera sig på evidensbaserad litteratur och forskningar.

Frågeställningen i arbetet är: Hur kan man bygga upp e-klubb träffar med barnets självkänsla i fokus?

3.2 Maslows behovsteori

En god självkänsla är ett av människans grundläggande behov, enligt Abraham Maslows hierarkiska modell från 1940-talet (Figur 2). Modellen redogör i en klar ordningsföljd hur människans behov tillfredsställs. Det mest grundläggande behovet i Maslows modell är det fysiologiska behovet som innebär mat, kläder och hygien. Om basen i den hierarkiska modellen inte uppfylls, kan inte heller följande behov i modellen tillfredsställas. Till exempel om barnet sitter i klassrummet och är hungrig, kan hon inte koncentrera sig. Det

första grundläggande behovet är inte tillfredsställt då barnet känner hunger. Det andra steget i modellen är behovet av trygghet, som omfattar känslan av frihet från oroligheter. Barnet kan inte känna trygghet så länge hon känner hunger. När barnet sedan äter finns det inte längre något hinder för att kunna tillfredsställa följande behov i pyramiden (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103).

Modellens tredje del handlar om ”behovet av kärlek och gemenskap” och med det visar Maslow hur viktigt det är att få vara tillsammans med andra. Människan är ett flockdjur som mår bra av att umgås med andra. Människan kan då uppskatta sig själv som individ samtidigt som den egna självkänslan stärks. I Maslows modell är självkänslan (eller självuppfattningen) det fjärde behovet, som fokuserar på att individen vill bli sedd på ett visst sätt. Rector och Roger (enligt Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 104) menar att självkänslan i sig gör oss till kapabla individer. Människan har behov av att visa upp en god bild av sig själv och som en följd av det bli omtyckt av andra (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103, 105). Den femte och sista delen av Maslows behovsteori är behovet av självförverkligande. Granbom menar (enligt Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 104) att behovet omfattas av hur olika faktorer, t.ex. nyfikenhet, skapar människans drivkraft för att vara en kapabel individ.



Figur 2. Maslows behovsteori (enligt Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103-105).

3.3 För- och nackdelar med internetanvändning i handledning

Undersökningar som gjorts om för- och nackdelar med internetanvändning har främst fokuserat på unga i åldern 10-16, istället för barn i åldern 8-9. Även om målgruppen för

undersökningarna inte är den samma som arbetets, handlar de trots allt om unga personer och internet, därför anses dessa undersökningar ändå vara relevanta för arbetet.

I Finland har Kurki, Koivunen, Anttila, Hätönen och Välimäki (2011, s. 265, 268-270) forskat om för- och nackdelar med internet som en del av ungas mentala välmående. I undersökningen skriver författarna om hur internet är till godo för de ungas hälsa och om huruvida sjukskötaren anser att internet är ett bra verktyg för att nå patienter. Resultatet av undersökningen tar upp internetanvändningen som en så kallad ”tredje part” i handledningen av unga. Barn anpassas idag mer och mer till ett liv med internet som en del av vardagen. Internet erbjuder ett enkelt sätt för barnen att kommunicera med vänner och därifrån bygga upp ett socialt nätverk.

När det kommer till fördelar med internet, visar undersökningens resultat att internetanvändningen kan stärka deltagarens engagemang. De unga i undersökningen ansåg att de kände sig mera bekväma med att uttrycka sig över internet eftersom de befann sig i en omgivning som kändes bekant. Unga har lätt för att använda sig av internet eftersom det är en del av deras vardag. Internetanvändningen bidrar samtidigt till att lättare ge deltagare information (Kurki, et al., 2011, s. 269).

Enligt undersökningen finns det inte bara fördelar med internetanvändningen utan även en del nackdelar. Det framkommer att internet inte är ett lämpligt verktyg vid handledning av unga som lider av svåra psykiska problem, t.ex. depression. Fokusgruppen i undersökningen är sjukskötare som använder sig av internet som metod för att ha kontakt med sina unga patienter. Sjukskötarna känner att interaktionen inte är den samma som när patienten är närvarande på mottagningen. Internet är inte en naturlig väg att kommunicera med patienter och det kan lätt störa interaktionen mellan sjukskötaren och patienten (Kurki, et al., 2011, s. 269).

4 Undersökning enligt tjänstedesign

Undersökningen är den andra delen i tjänstedesignprocessen och innefattar en analys av målgruppen samt en strategisk planering. Målgruppsanalysen är tjänstedesignens kritiska skede där målgruppens förväntningar, behov och mål inför slutresultatet förs fram. För att uppnå det behövs grundlig information om målgruppen och vad just de anser att är viktigt. Med hjälp av informationen granskas de kommande användarnas motiv och behov och de

kommer sedan att möjliggöra skapandet av en lyckad tjänst (Tuulaniemi, 2011, s. 142-143).

I den strategiska planeringen förtydligas den information som framkommer i brieven, som tidigare ingått i definitionen. I brieven har arbetets riktning klargjorts och i det här skedet preciseras den djupare. Tjänstedesignteamet funderar på vad som är möjligt och hur tjänsten kommer att fungera på marknaden (Tuulaniemi, 2011, s. 172). Meningen med undersökningen är att testa så många olika idéer som möjligt. Man ska inte försöka undvika misstag utan istället prova sig fram och efter hand lämna bort sådant som inte kommer att fungera. När man provar sig fram kan man dra lärdom av misstagen, vilket gynnar den slutliga produkten (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 130).

4.1 Målgruppsanalys

Målgruppen för e-klubben är barn i åldern 8-9 år. Tanken är, att genom lek och motion, stärka barnens självkänsla. För att få en större förståelse över vad barn i 8-9 års ålder genomgår utvecklingsmässigt, krävs en breddad syn på barns utveckling. Litteraturen delar i de flesta fall in utvecklingsfaserna i större åldersgrupper. Att självkänslan kan svikta i 8-9 års-åldern är viktigt att poängtera, men vilka processer som sker utöver detta är också av stor betydelse. Utgående från litteraturens indelning gällande barns utveckling, kommer här att presenteras vad som sker allmänt i åldern 7-12. I detta åldersspann ingår 8-9 åringarna och därför är det betydelsefullt att beskriva utvecklingen hos hela den åldersgruppen.

Kognitiv utvecklingspsykologi syftar på tänkandets utveckling. Teorier om hur barn upplever och förstår omvärlden varierar stort mellan olika forskare (Mitchell, 1993, s. 9). Varje forskare har kommit fram till sin egen teori om olika faser eller stadier de anser att alla barn genomgår (Mangs & Martell, 2001, s. 13). Forskarna har, genom att observera barn i olika situationer, kunnat ta fasta på en del av vad barn säger och gör. Med hjälp av observationerna har det varit möjligt att tolka barnets underliggande tankeprocess för att sedan kunna spekulera i hur barnet förstår omvärlden. Det finns ändå inget rätt eller fel svar på frågan om hur barn uppfattar sin omvärld eftersom tillgänglig information enbart är baserad på spekulationer och tolkningar (Mitchell, 1993, s. 9).

Inom olika teorier och i litteratur är självkänslan en viktig faktor då det är frågan om barn i 8-9 års-åldern. Speciellt barn i nioårsåldern är väldigt känsliga för kritik. De vill helst vara

som alla andra och inte utmärka sig. Barn i 8-9 års-åldern börjar tänka mera på sig själva och jämföra sig med andra i allt högre grad. Självkänslan kan med andra ord vara svagare i den här åldern och det kan finnas ett behov av stöd för att stärka självkänslan (Grandelius, Lindberg & Lindberg, 2011). Ibland talas det inom utvecklingspsykologin om en nio-årskris. Barnet genomgår ett slags uppvaknande och den sociala omvärlden breddas. Det är nu barnet kommer till insikt med att allt inte går att förändra (Hwang & Nilsson, 2011, s. 278).

Ett stadium som speciellt lyfts fram av Jean Piaget (enligt Hwang och Nilsson, 2011, s. 62-63), är ”de konkreta operationernas stadium”. Fasen börjar i ca 6-7 års ålder (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 127). Forskare är dock av olika åsikter gällande hur länge fasen pågår. En del menar att fasen pågår fram till 11 års ålder (Evenshaug & Hallen 2001, s. 143; Mangs & Martell 2001, s. 14). Andra påstår att fasen avslutas först vid 12 års ålder (Mitchell, 1993, s. 20-21; Hwang och Nilsson 2011 s. 63). I de konkreta operationernas stadium börjar barn inse att det finns flera perspektiv än det egna och de förstår att andra människor kan ha en annan åsikt än vad de själva har. Barn kan nu använda sig av principer för att få tag i den underliggande, mera objektiva, verkligheten. Om barnet i de konkreta operationernas stadium inte hittar rätt ord för något kan de istället förklara hur de tänker och basera sina slutsatser på logiska principer (Mitchell, 1993, s. 20-21). Barnet börjar tänka mera logiskt och konsekvent. Som ett exempel förstår barnet att en viss mängd vatten är konstant, oberoende om vattnet finns i ett glas eller i en tillbringare (Hwang & Nilsson, 2011, s. 63).

En person som tolkat Sigmund Freuds teorier och vidareutvecklat dem är Erik H. Erikson (enligt Hwang och Nilsson, 2011, s. 52). Erikson menar att barn genomgår åtta utvecklingsfaser. I varje fas måste en konflikt eller kris lösas och på så vis formas barnets personlighet på olika sätt. En av de faser Erikson beskriver utspelar sig i åldern 6-12. Fasen beskrivs som ”aktivitet kontra underlägsenhet”. Under den här perioden växlar barnet mellan känslan av kompetens till att inte klara av olika uppgifter och att inte vara tillräcklig. Barnet blir mera produktivt och verksamt då han eller hon lyckas med något. Då barnet istället misslyckas uppstår en känsla av underlägsenhet. Barnet kan också uppleva mindervärdeskänslor, men för de flesta barn blandas dessa känslor och en balans uppstår. De växlar mellan ett bra självförtroende och en god självkänsla och känslor av oförmåga och underlägsenhet. I den här utvecklingsfasen blir barn alltmer mottagliga för förstärkning. Det betyder att de reagerar på kramar, leksaker, uppmuntran och berömmande blickar. Till den här fasen hör också utvecklingen av barnets

koncentrationsförmåga, begreppsförståelse samt bedömnings- och perceptionsförmåga (Hwang och Nilsson, 2011, s. 53, 276).

4.2 Självkänsla

Det verkar råda en viss begreppsförvirring mellan de två fenomenen självkänsla och självförtroende. Beroende på litteratur definieras begreppen lite olika. Enligt Arvidsson och Skärsäter (2010, s. 104) är självkänslan i sig en egenskap som låter människan se sig själv som kompetent och att hon kan klara av olika situationer. Det kan handla om vardagliga ärenden och om allt går som planerat känner hon att hon lyckats med något. Andra beskriver detta som självförtroendet och framställer istället självkänslan som det värde en person ger sig själv och hur väl personen tycker om sig själv (Mangs & Martell, 2001, s. 120; Hwang & Nilsson, 2011, s. 275; Forster, 2013, s. 37). Självkänslans uppgift är att hjälpa människan att "ta makt" över sig själv. Det är personen i fråga som bestämmer över sina egna åsikter och tankar (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 104). Människans inlärd ideal och mönster fungerar som en slags bedömningsmall för den egna personligheten. Människan får en bild av sig själv, vad hon är och hur hon skulle kunna vara eller borde vara (Nilsson, 2015, s. 32).

Cacciatore, Kortenien-Poikela och Huovinen (2008, s. 46) jämför självkänslan med en gran (Bilaga 3), där stammen utgör självkänslan. Från en välmående stam växer starka och friska grenar ut, som tål såväl höstens stormar som vinterns bördor och till och med julgranspynt av alla slag. En svag och krokig stam däremot har endast ett få antal ömtåliga och sköra grenar. Dessa grenar orkar inte bära tunga laster, de sviktar och böjer sig ner till marken eller brister. Trots att en kärleksfull betraktare ser den svaga granen som vacker, orkar den inte bära julgransdekorationerna. Samma sak gäller för ett skört barn med svag självkänsla och ett bristande självförtroende. Barnet orkar inte bära all kunskap och färdighet som omgivningen försöker hänga på henne.

Självkänslan är grunden för människans utveckling när det kommer till utmaningar. Då resultatet av en utmaning är positivt utvecklar människan sig själv, men då en utmaning blir för svår ses den istället som ett hot. Människan ser då inte det positiva i sig själv, utan blir istället stressad av situationen (Arvidsson & Skärsäter, 2010 s. 105). Laine och Vilkkö-Riihelä (2008, s. 82) har en teori om att när en uppgift känns lätt och människan känner att hon kommer att klara av den, upprätthålls en positiv sinnesstämning som för med sig

positiv energi. Om människan däremot känner att uppgiften är för svår och hon inte tror på sig själv blir hon ångestfylld och lamslagen.

Barn blir allt mer självkritiska i takt med att deras självbild utvecklas och det kan leda till ett försämrat självförtroende. Barn blir mer och mer medvetna om sina egenskaper och vilka egenskaper de inte tycker så mycket om. De upptäcker vilka områden de är bra på och vilka de är mindre bra på. Barn under skolåldern skyller ofta misslyckanden på otur. Under de tidiga skolåren börjar barn inse att orsaken till misslyckanden kan bero på dem själva. Det här leder till att barnen tar misslyckanden på allt större allvar och självkänslan riskerar att utvecklas i nedåtgående riktning. Dock är det inte bara negativt att barnen upplever att det är deras fel att de misslyckats med något. Det kan bidra till att barnen får ökad insikt i sin kapacitet inom olika områden samtidigt som misslyckanden kan gynna självkänslans tillväxt (Laine & Vilkkö-Riihelä, 2008, s. 82; Hwang och Nilsson 2011, s. 277). Alla människor har egentligen i någon mån en bra självkänsla. Utmaningar i livet kan få barnet att börja tvivla på sig själv men det är inte alltid negativt. Barnets utveckling och mognad främjas och det är normalt att ibland tvivla på sig själv. Samtidigt får barnet också möjligheten att reflektera över sig själv (Johnson, 2011, s. 39-40). Motgångar och besvikelse hör livet till och stärker barnet så länge de inte lämnas att hantera dem ensam. Det kommer att komma sämre år för barnet ibland, år som kanske medför sämre levnadsförhållanden. Det kan handla om ekonomiska svårigheter eller sjukdomar inom familjen, förändringar i omgivningen och i kamratkretsen eller föräldrars skilsmässa. Exemplet med granen (Bilaga 3) kan även här användas för att illustrera självkänslan. Då en gran har knappt om solljus eller näringsämnen blir stammens årsring lite tunnare, men en tunn årsring ensam förstör inte stammen. Bättre tider skapar starkare årsringar som kompletterar de svaga (Cacciatore et al., 2008, s. 47).

Laine och Vilkkö Riihelä (2008, s. 82) skriver om hur personer med god självkänsla ställer högre krav på sig själva och ser möjligheter i det oändliga. Enligt Nilsson (2015, s. 30) medför en god självkänsla ökad säkerhet i samspelet med andra människor. En person med stark självkänsla tolkar och uppfattar andra mer positivt och är mer accepterande gentemot sina medmänniskor. De ser även mer positivt på sig själva. Dessa personer är mer tillfreds med livet överlag och har en bättre motståndskraft gentemot grupptryck. En person med en stark självkänsla kan också vara svårare att övertala och låter sig inte påverkas lika lätt av omgivningen.

En sviktande självkänsla kan medföra att en person agerar avvisande mot andra människor. Svag självkänsla leder ofta till osäkerhet i sociala sammanhang och överlag kan personer med lägre självkänsla ha en mer negativ uppfattning om sina medmänniskor. De kan lätt uppfatta relationer som hotande. Psykiskt sett mår dessa personer sämre eftersom de saknar tilltro till sina egna förmågor och tenderar att bli sårade av kritik. Personer med svag självkänsla är också mer lättpåverkade och lättövertalade (Nilsson, 2015, s. 30). Dessa personer klarar inte av att möta motgångar i samma utsträckning, men mår bättre med hjälp av stöd och uppbackning. Fenomenet ”klarar hon det så gör jag det också” stärker självkänslan och är användbart i större grupper där målet är att uppmuntra varandra till framgång. En del människor har lätt för att hitta motivation att fortsätta trots motgångar, medan många andra ger upp och har svårt för att gå vidare. Det här fenomenet kallas ”den upplevda självförmågan” och är av stor betydelse för självkänslan (Laine & Vilkkö-Riihelä, 2008, s. 82). Hos alla människor finns ett behov av att vara värd något, i såväl egna som andras ögon. Det är viktigt att komma ihåg att självkänslan varierar hos alla människor vid olika perioder i livet, ibland är självkänslan starkare och ibland svagare (Nilsson, 2015, s. 30-31).

Martin Seligman (1975, 2009) beskriver (enligt Hwang & Nilsson, 2011, s. 277), ett fenomen som kallas inlärd hjälplöshet. Det innebär situationer då ett barn så att säga accepterar sitt misslyckande. Barnet anser att det inte är någon idé att ens försöka och att inget kan göras för att situationen ska bli bättre. Barnet ger med andra ord upp. Om ett barns självkänsla sjunker, mister barnet sin motivation för att klara av nya utmaningar. Barn med god självkänsla tror på sina egna förmågor, är trygga i sig själva och har också en positivare självbild. Självbilden är något som förändras i takt med den fysiska och psykiska utvecklingen. Hur vi tycker oss bli sedda av andra är en av de faktorer som påverkar självbilden, menar Mangs & Martell (2001, s. 139). Gränssättning, konsekvenser och beröm från vuxna är viktiga faktorer som bidrar till utvecklingen av barnets självkänsla (Nilsson, 2015, s. 30).

4.2.1 Inre och yttre självkänsla

Självkänslan kan delas in i två olika delar, inre- och yttre självkänsla. Skillnaden mellan dessa syns inte utifrån utan endast via definition av begreppen. De fungerar tillsammans och bygger en helhet som i sin tur bildar individens självkänsla. Den inre självkänslan, så kallad emotionella självkänslan, omfattar hur barnet ser på sig själv som människa. Under barnets uppväxt kommer denna självkänsla att utvecklas genom det emotionella stöd som

de vårdande vuxna ger. Även barnets psykiska utveckling påverkar den inre självkänslan och det leder till att barnet får en uppfattning om sig själv, balans i livet samt trygghet. Dessa faktorer fungerar som en sköld senare i livet, för att försvara barnet mot svåra situationer eller kriser (Johnson, 2011, s. 44, 48).

Det som kännetecknar en god emotionell självkänsla kan synas i hur barnet kommer överens med andra, då barnet har vänner och håller dem nära. Den inre självkänslan låter individen vara tillgänglig när andra behöver hjälp, och om barn själva behöver emotionellt stöd kan de öppna sig för andra och låta dem trösta. Att visa känslor, både positiva och negativa, är lätt för de som har en god inre självkänsla. De vågar visa att de är arga eller irriterade och även att de är ledsna. Integriteten är en viktig faktor som också hör till en god inre självkänsla och det hjälper individen att stå för sina åsikter och att kunna säga nej. Personer med god inre självkänsla vet själva när de egna åsikterna eller handlingarna är fel. Om individen har en låg inre självkänsla har de oftast ingen integritet, vilket betyder att de följer andra och fokuserar bara på att göra andra nöjda, utan att tänka på vad som är bäst för dem själva. Det är svårt att förbättra en låg emotionell självkänsla med hjälp av yttre stimuli, genom beröm av andra eller framgångar. Det är individen själv som ska arbeta inifrån och inse hur hon själv mår, t.ex. med hjälp av diskussion (Johnson, 2011, s. 45-46).

Den yttre självkänslan, även kallad ”den kompetensbaserade självkänslan”, omfattar bl.a. det egna utseendet och prestationer (Johnson, 2011, s. 44). Till den yttre självkänslan hör beståndsdelar som leder till hur individen ser sig själv en som skicklig eller duktig människa. Framgång, prestationer och värderingar är viktiga faktorer som påverkar den yttre självkänslan. Samhällets normer, beröm och kritik påverkar även i viss grad. Till exempel, en nioåring städar sitt rum för att göra sina föräldrar stolta. Då barnet tagit eget ansvar stärks den yttre självkänslan. Det känns bra att ta kontroll och lyckas med en uppgift. På samma gång infinner sig känslan av att vara duktig och individen kan vara stolt över sig själv och sina handlingar genom att ha försökt sitt bästa för att få goda resultat. Genom att ha höga krav, är det troligt att individen får mer kontroll över situationen och kan senare vara mera självsäker. Barnet känner tillfredsställelse då problem kan lösas och uppgifter kan utföras noggrant (Johnson, 2011, s. 47).

4.2.2 Självkänslan ur ett genusperspektiv

Det finns myter om att pojkar skulle ha en starkare självkänsla än flickor, men det handlar bara om stereotypa aspekter. Pojkar kan i allmänhet framstå som självsäkrare och tuffare

medan flickor i sin tur kan verka lugnare. Därför kan det antas att flickor inte har lika bra självkänsla som pojkar. Även om det framkommer genuskillnader i beteendet, ska det inte förknippas med självkänslan och hur personer känner sig själva som individer. Det är mer en attitydfråga än ett konstaterande (Johnson, 2011, s. 63). Keltikangas-Järvinen (1994, s. 67) och Johnson (2011, s. 64) menar att det istället finns skillnader i självkänslans kvalitet hos pojkar och flickor. Hos pojkar är prestationer en viktig faktor för självkänslan medan det för flickor även är viktigt med sociala relationer. Detta kan hålla i sig ända till vuxenlivet. Det viktigaste är ändå att individen tycker om sig själv och uppskattar det hon kan. Med andra ord är det bättre att se människan som individ istället för att försöka hitta genuskillnader som påverkar självkänslan. Skillnader mellan individer handlar inte om genus utan helt enkelt om att alla är olika som människor.

4.3 Gruppens betydelse för barnet

Genom hela livet ingår människan i grupper av olika slag. Det är till stor del inom grupper som socialisationen sker. Med socialisation menas att människan lär sig normer, grundläggande beteendemönster och att anpassa sig till andra. I grupper får individen öva sig på att delvis stänga av sina egna behov och lära sig sociala färdigheter och värderingar (Nilsson, 2015, s. 68). Bland annat genom att växelverka med andra och genom egna reflektioner, bygger människan upp sin inre styrka, självkänsla och tron på sig själv. De egna reflektionerna är avgörande både i växelverkan med andra och i de inre diskussioner människan för med sig själv (Cacciatore, et al., 2008, s. 56-57). Grupper kan uppstå slumpmässigt eller inom planerade förhållanden. Personer som ingår i en grupp har ofta någon gemensam faktor som gör att just de personerna råkar ingå i gruppen. Det kan handla om liknande karaktär, intressen eller mål. Olika relationer inom gruppen och gruppens struktur är avgörande för om en grupp fortsätter att leva, om den kommer att förändras eller luckras upp (Angelöw & Jonsson, 2000, s. 136).

Det är viktigt att komma ihåg, att i varje grupp ingår både förutsägbara och oförutsägbara delar. Det kan vara svårt att bedöma vad som kommer att ske inom en grupp, eftersom människors personliga drag kan vara väldigt lika eller olika varandra. Människor kan även ha både förutsägbara och icke-förutsägbara drag. Olika personlighetsdrag skiljer individer åt och det är en av de faktorer som inverkar på att det skapas en dynamik inom gruppen. Varje medlem i en grupp har också vissa psykologiska behov. Till dem hör tillhörighet, bekräftelse och trygghet. Tillhörigheten innebär att få vara en del av gruppen medan bekräftelsen handlar om hur andra reagerar på den enskilda individens personlighet och hur

de förhåller sig till denna. Med trygghet menas människans grundläggande behov av att kunna förutsäga vad som kommer att ske i gruppen och att kunna undvika påhopp av andra (Nilsson, 2015, s. 70-71).

4.3.1 Gruppstorlek

Baserat på antalet medlemmar kan grupper delas in i smågrupper och stora grupper. En stor grupp anses vara en grupp med 15 deltagare eller flera. Smågrupper definieras med ett deltagarantal på 2-10 personer (Maltén 1992, s. 173). Nilsson (2005, s. 36) menar i sin tur att två personer endast är ett par och det är först då antalet medlemmar stiger till 3 eller flera personer som en grupp har bildats. Hur stor en idealisk grupp är varierar stort, beroende på personerna som ingår i gruppen. Personligheter, utvecklingsnivå och situation, är faktorer som avgör hur många medlemmar som är lämpligt för en viss grupp. Något som ändå kan fastslås är ändå att antalet deltagare bör hållas inom ramen av 4-8 personer, om gruppens syfte är att arbeta med relationer, såsom till exempel relations- eller behandlingsgrupper (Nilsson, 2005, s. 36). När det kommer till barngrupper bör antalet medlemmar alltid reduceras en aning. En idealisk barngrupp består av ungefär 4-5 barn, åtminstone om det är i ett skolsammanhang (Maltén, 1992, s. 174).

Medlemmarna i en liten grupp måste kunna samspela med varandra. Med många medlemmar blir det allt svårare att komma överens och att få en helhetsbild av gruppen. Istället för ett gemensamt samspel börjar det bildas undergrupper och informella ledare. En stor grupp tenderar också att bli mera opersonlig (Nilsson, 2015, s. 69). I en stor grupp ökar anonymiteten bland deltagarna och därmed tenderar den enskilda individen att bli mindre betydelsefull (Nilsson, 2005, s. 36). I en mindre grupp förekommer det inte lika stor skillnad mellan tysta och pratsamma deltagare. En mer flexibel struktur fungerar också bättre i en mindre grupp än i en stor (Eklund & Fältsjö, 2013, s. 11-12).

Ett bra gruppklimat innebär att medlemmarna själva vill tillhöra gruppen och att de står nära varandra. Då medlemmarna är stolta över sitt medlemskap bidrar det till ett bra klimat och ökad trivsel inom gruppen (Nilsson, 2015, s. 76). Överlag vill människor i en grupp bland annat få bekräftelse, utvecklas och trivas. Om dessa behov möts ökar förutsättningarna för en bra atmosfär och gruppen fungerar bättre. Då det föreligger en välkomnande och varm attityd i gruppen, tenderar medlemmarna att trivas (Nilsson, 2005, s. 41).

4.3.2 Gruppens inverkan på självkänslan

Kostenius och Lindqvist (2009, s. 93) skriver om konformitet i dokumentet ”Hälsovägledning”. Konformitet är en tendens för hur människan ändrar sina attityder och sitt beteende för att passa in i grupper. Vissa personer blir lättare influerade av andra, beroende på hur stark den egna självkänslan är. Ju starkare självkänslan är, desto mindre blir risken att påverkas av gruppens attityder. Personer med en svagare självkänsla tenderar att anpassa sig efter andras åsikter medan personer med en stark självkänsla istället går sin egen väg.

Att vara en del av en grupp stärker självkänslan. En positiv gruppidentitet bidrar till att deltagarna får en bra attityd till sitt eget värde (Nilsson, 2005, s. 24). Studier kan bekräfta att ju fler grupper ett barn är inblandat i, desto bättre självkänsla har barnet. Bland annat har en forskning utfört två separata studier, en i Storbritannien och en i Australien. Forskningen har undersökt gruppens inverkan på barns och ungas självkänsla. Det har visat sig att i jämförelse med antalet ömsesidiga relationer en person har och antalet grupper personen är medlem i, har medlemskap i grupper en större effekt på självkänslan. Med andra ord är inte ett barns självkänsla beroende av antalet skolkamrater han eller hon har. Det är antalet grupper barnet är medlem i som bidrar till bättre förutsättningar för en god självkänsla. Att tillhöra en meningsfull grupp är positivt för självkänslan eftersom en person då kan identifiera sig med de andra gruppmedlemmarna. Känslor av tillhörighet, syfte och mening som en grupp ofta kan ge, ger basen för en slags kollektiv självkänsla inom gruppen, vilken i sin tur stärker medlemmarnas individuella självkänsla (Jetten et al., 2015, s. 6-7, 12-15, 22-23).

Då barnet fungerar som medlem i en grupp stärks självkänslan i och med att hon får fatta självständiga beslut och samtidigt bidra till att uppnå gruppens gemensamma mål. Varje gruppmedlem är viktig för att uppnå målet och genom det stärks även gruppandan. När gruppen arbetar tillsammans är det möjligt att åstadkomma en större helhet. Istället för att ensam t.ex. bygga en vägg på kojan så kan hela gruppen, på samma tid, bygga hela kojan med gemensamma krafter (Vehkalahti, 2008, s. 23).

4.4 Metoder för att stärka självkänslan

I det här kapitlet presenteras några metoder, såsom empowerment, Marte Meo som handledningsmetod samt handledning genom lek och motion. Något som är återkommande i metoderna är vikten av att skapa ett förtroende mellan handledare och barn. Andra viktiga

aspekter är att visa intresse och delaktighet, att konkret se varje barn, att skapa god kontakt och att ge beröm. Det lyfts även fram att respekt och att kunna sätta ord på tankar och känslor är betydande för att kunna stärka självkänslan hos barn.

Cacciatore et al. (2008, s. 47, 264-267) har utarbetat tio olika idéer om hur en vuxen kan stöda självkänslans utveckling hos ett barn. Det innebär att tro på barnet, att vara närvarande, bemöta på rätt sätt, ge stöd vid behov, göra vardagen gladare, vara en god förebild, förstå det enskilda barnet, stanna i sin roll som vuxen, ta hand om sig själv som vuxen samt att agera direkt. Vidare belyses vikten av att fokusera på barnets bästa, lyssna och ge uppmuntran. En vuxen som har tid för barnet och kan visa empati, ger näring till barnets uppväxt. Även en kort kontakt med en stödjande vuxen är bättre än total avsaknad från det.

4.4.1 Empowerment

Empowerment baserar sig på människans inre makt som kännetecknas av ett tillstånd där personen känner att hon själv rör över sin situation och känner att hon klarar av att ta beslut. En central idé vid användning av empowerment som handledningsmetod är att komma ihåg att metoden alltid bör rikta sig till individen. Handledaren ska fokusera på varje människas specifika behov, vilket för individen medför en högre nivå av förståelse, ökat självförtroende då beslut skall tas, och en känsla av att ”jag kan på egen hand” (Pulvirenti, 2011, s. 303). Empowerment stärker förmågan till självhjälp hos människan, vilket leder till mer varaktiga förändringar. God empowerment nås via öppen kommunikation, en känsla av partnerskap och förespråkande av ett hälsosamt leverne. Då individen i fråga har en känsla av kontroll över sin hälsa och känner att hon kan påverka sin vardag leder det till minskad känsla av stress (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 78-79).

4.4.2Handledning av barn

Begreppet handledning har flera olika definitioner beroende på vilken litteratur som används. En av dessa definitioner menar att handledning kan tolkas som ”att leda någon vid handen”. Handledningen är en pedagogisk process där handledaren leder individen på rätt väg för att utvecklas (Blohm, Andersson & Andersson, 2007, s. 14). Förtroendet mellan den vuxna handledaren och barnet är otroligt viktigt. Om förtroendet inte finns kan den handledaren ses som barnets fiende och barnet behöver inte lyda eller ens lyssna då handledaren pratar. För att handledaren ska kunna skapa förtroende måste hon vara pålitlig

och hela tiden visa det för barnet. Det är viktigt att handledaren tänker på att hålla sina löften, låter barnet vara med och göra upp gruppens regler samtidigt som handledaren måste förklara varför reglerna behövs. Handledaren ska kunna visa respekt, vara flexibel och vara ärlig, med en god förmåga att lösa problem. Förtroendet mellan handledare och barn är sårbart eftersom handledaren automatiskt anses ha makt då hon kan bestämma om aktiviteter och det är naturligt för barnet att agera negativt gentemot en opålitlig handledare (Vehkalahti, 2008, s. 51).

Om gruppens handledare själv är ivrig, smittar det av sig på barnet. Genom att handledaren är entusiastisk över något, t.ex. nästa gruppträff, väcks samtidigt barnets iver. Handledaren i gruppen ska vara självsäker och lita på sig själv i förhållande till sin uppgift, samtidigt som hon planerar gruppens program så att det känns betydelsefullt. Om handledaren själv visar ointresse för aktiviteter, kan barnet reagera på detta och aktiviteten blir i sin helhet inte lyckad. En självsäker handledare vågar vara ivrig, visar genuint intresse och är motiverad för sin uppgift. Samtidigt visar handledaren sin entusiasm med hjälp av kroppsspråk och tonläge. För att få deltagarna att se framemot nästa träff med gruppen, är det viktigt att presentera aktiviteterna på rätt sätt. Handledaren måste ta i beaktande gruppens behov, vilka deltagarna är och vad som intresserar dem. För att barn ska bli motiverade och intresserade så måste aktiviteterna vara spännande. Genom att t.ex. ha ett tema för varje träff, bidrar det till en fungerande helhet (Vehkalahti, 2008, s. 83-84).

Genom att vara delaktig och visa intresse, kan handledaren visa för barnet att någon lyssnar och tar i beaktande vad barnet säger (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 21, 32). I det skede då barnet i gruppen bestämmer sig för något, måste handledaren acceptera dess val. Barnets åsikter och beslut om den egna hälsan ska respekteras. Huvuduppgiften inom handledningen är inte att försöka styra barnet till bättre hälsa. Handledningen ska vara ett verktyg för att visa barnet att hon själv får bestämma och se att beslut och önskningar tas i beaktande. Handledaren bör fokusera på att ge barnet olika möjligheter (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 50-51). Deltagarna ska ha möjlighet att reflektera över den egna inläringen för att komma fram till egna synpunkter. Handledarens uppgift är inte den samma som t.ex. lärarens, eftersom undervisning har ett mera specifikt syfte med ett förutbestämt innehåll. Gruppens deltagare har under handledningen en mera aktiv roll gentemot uppgiften som behandlas, samtidigt som de har möjligheten att reflektera över sina egna tankar och känslor i olika situationer (Blohm, et al., 2007, s. 19-20).

För att få samtal med barn att löpa smidigt, måste det finnas tillit och trygghet i grunden. Barnet vill att handledaren ska visa sitt intresse och delta i barnets diskussion. Det finns olika faktorer som kan främja och påverka ett positivt samtal med ett barn. Det kan t.ex. vara bra om handledaren ställer frågor som för fram hur barnet känner sig. Om ett barn ser ledsen ut, men inte uttrycker det verbalt, kan handledaren ta tag i det genom att ställa en fråga där barnets nuvarande känsla finns med, t.ex. ”du ser ledsen ut, vad har hänt?”. Genom att ställa en sådan fråga, visar det barnet att handledaren är närvarande. Detta leder till en utveckling av barnets inställning till sitt emotionella jag, eftersom barnet börjar känna igen sina egna känslor. Genom att handledaren visar empati kan tillit och kontakt mellan handledaren och barnet byggas upp (Ellneby & von Hilgers, 2010, s. 64-65; Krantz Lindgren, 2014, s. 91-92). Ett annat sätt att främja samtal med barn är genom kroppsspråk. Om barnet märker att den vuxna inte är med i diskussionen tappar barnet fort intresse för aktiviteten. Med hjälp av en nickning, eller bara genom enkel ögonkontakt, kan barnet känna att den vuxna lyssnar och är intresserad. Barnets självkänsla stärks genom ett gott samtal. För att stärka effekten i ett samtal kan handledaren betona vissa ord i barnets mening. Handledaren kan upprepa det som barnet sagt med betoning på t.ex. ordet ”så” i meningen ”Var huset *så* stort?”. Barnets mening får på så sätt en större betydelse, vilket stärker självkänslan och barnet känner sig bra efteråt (Ellneby & von Hilgers, 2010, s. 66).

En av de faktorer som kan förstöra samtalet med ett barn är om handledaren inte visar intresse för barnet, utan istället bara fokuserar på sig själv. Barnet orkar inte lyssna om handledaren bara pratar om sig själv, speciellt om ämnet inte på något sätt är kopplat till barnet. Om barnet försöker berätta något och handledaren t.ex. svarar, ”tänk inte på det där nu, gå och lek istället så glömmet du bort det”, känner barnet besvikelse. Då handledaren svarar på ett sådant sätt är det egentligen för att barnet ska sluta oroa sig. I en situation som denna, flyr handledaren från barnets känslor för att hon inte själv ska påverkas. Handledaren undviker konflikter och vill inte känna smärta eller obehag. Om barnet anklagas uppstår ett negativt samtal. Barnets självkänsla sjunker om handledaren skrämmet barnet med olika varningar eller anklagelser, medan ett samtal där båda parterna känner sig nöjda och positiva stärker självkänslan (Ellneby & von Hilgers, 2010, s. 68-69, 72). Det är bra, att under ett samtal med barnet, direkt ta tag i problem som uppstår. För att undvika besvikelse hos barnet, kan handledaren ställa frågor som leder till problemlösning och på det sättet får barnet möjligheten att reflektera över det som hänt. Barnet lär sig samtidigt att ta ansvar samt att lita på sig själv och inte enbart på en vuxen. Ökat ansvar bidrar till starkare självkänsla (Krantz Lindgren, 2014, s. 96).

Vid möten med barn är det viktigt att direkt ta kontakt med barnet och att konkret se honom eller henne. Handledaren ska vid varje gruppträff tänka på att ta varje barn i beaktande och det är även bra att inleda med att enskilt hälsa på varje barn. Samtidigt är det betydelsefullt att se barnet som en människa och som en helhet. Barnet blir på så sätt en intressant person som även handledaren kan lära sig något av och det är möjligt att identifiera barnets starka sidor. Det är viktigt att handledaren försöker skapa sig en egen bild av barnet och inte påverkas av fördomar eller förhandsinformation, även om det är bra att ta i beaktande ett barns fysiska begränsningar. Genom att bli sedd och beaktad utvecklas barnets självkänsla och samtidigt bekräftas även barnets människovärde inom gruppen (Vehkalahti, 2008, s. 9-10).

4.4.3 Marte Meo som handledningsmetod

Marte Meo är en handledningsmodell skapad av Maria Arts på 1970-talet. Namnet Marte Meo syftar på betydelsen ”av egen kraft” och modellen används för att främja samspel och kommunikation mellan handledare och barn på olika nivåer inom skolan. Modellens grundläggande principer för kommunikation är uppmärksamhet, tydlig början och avslut, tid samt inbjudan till samspel. Genom att fokusera och tydligt rikta uppmärksamheten mot varandra är det möjligt att skapa god kommunikation. Barnets självkänsla kan stärkas då handledaren tillsammans med barnet bekräftar tankar och känslor kring händelser genom att sätta ord på dem. Det är viktigt att kunna vänta in svar så att barnet får tid att fundera innan hon svarar (Blohm, et al., 2007, s. 50-53).

För att skapa struktur vid samtalet, som främjar koncentrationen och intresset, är det bra att ha en tydlig början och slut. Genom att handledaren bjuder in barnet till samspel och samtal får barnet möjlighet att relatera till andra människor och vara en del av gemenskapen (Blohm, et al., 2007, s. 53-54). Marte Meo-modellen fokuserar främst på att stöda barn och genom att ta hela familjen i beaktande främjas omsorgen av barnet. För att möjliggöra detta behöver handledaren respektera familjen och förstå hur den fungerar. Barnet lär sig hur samspel fungerar via familjen, och därför är det viktigt att ta hela familjen i beaktande för att kunna möjliggöra en förändring av beteendemönster som inte gynnar barnets utveckling (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 64).

Vid det första mötet är det viktigt att direkt fokusera på att få god kontakt. Tiden som krävs för att skapa kontakt varierar beroende på deltagarnas personligheter. Speciellt i en grupp krävs det att handledaren tar detta i beaktande så att alla deltagare känner sig välkomna.

Den första kontakten underlättas om handledaren är flexibel och anpassar sig till situationen. Tydlighet och ömsesidig respekt är faktorer som i hög grad påverkar kommunikationen och samspelet, och redan från första mötet bör dessa faktorer tas i beaktande (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 83-84).

4.4.4 Handledning genom lek

Genom leken stärks barnens självkänsla och det är viktigt att handledaren, före aktivitetens början, har klart för sig syftet med aktiviteten och på vilket sätt syftet framförs så att barnen förstår innebörden. Efter varje aktivitet behöver det finnas tid för barnen att reflektera över känslor som väckts och samtidigt måste handledaren alltid komma ihåg att varje aktivitet ska vara frivillig. Grunden för en lyckad aktivitet baseras på trygghet och det innebär att barnen måste känna sig trygga i sin omgivning och i situationen för att de ska kunna delta i aktiviteterna. För att göra barnen medvetna om sin egen självbild och hur den i verkligheten kan skilja sig jämfört med andras uppfattning kan man leka en lek som går ut på att barnen får reflektera över t.ex. vilken actionfigur som mest påminner om deras egen personlighet. Barnen får sedan berätta för resten av gruppen vilken figur de valt och sedan vilka egenskaper som är liknande (Söderberg, 2006, s. 93, 97).

Mullick (2013, s. 9, 13-14) skriver i en undersökning om inomhuslek samt om vad barn tycker om. Inomhusleken omfattar lek i ett mindre utrymme inomhus. Då barnet leker inomhus, anpassas leken till utrymmet. Barnet fokuserar då på lekar som kräver finmotorik, språk, tänkande och användning av fantasin. Leken uppmuntrar barnets kreativitet, samt stärker barnets fantasi. I undersökningen deltog 39 barn, varav 15 var i åldern 7-8 år. Resultatet visar att barnet genom lek kan bygga upp ett socialt nätverk. Förutom att få vänner, lär sig barnet på samma gång att lyssna och att vänta på sin tur, samt att lära sig av andra. Ur ett genusperspektiv, visar resultatet att både flickor och pojkar tycker bättre om att leka tillsammans med andra, än att leka själva. Det fanns en skillnad mellan de yngre deltagarna jämfört med de äldre i åldern 7-8 när det gällde typer av lekar. Barn i åldern 7-8 tycker mer om avancerade lekar, med en detaljerad historia. De har även en bredare variation på sina lekar än vad yngre barn har. I undersökningen framkommer det även att barn i 7-8 års ålder anser det viktigt med regler i leken och att alla följer dem.

Då barns lekar begränsas av det fysiska rummet är det inte möjligt att leka vad som helst. Det begränsade utrymmet kan då utgöra en riskfaktor för barnet. Det är därför bra för barn att ibland få möjligheten att leka på en öppen plats där de kan springa omkring så mycket

de orkar. Med tanke på omgivningen är det också viktigt att barnen känner sig trygga för att kunna ha en känsla av balans och för att hitta sin egen plats. Personligt utrymme är något som alla människor behöver, både vuxna och barn. Barnet behöver få upptäcka världen på sina egna villkor och samtidigt göra sina egna misstag för att kunna lära sig om livets olika sidor. Då barnen får göra misstag, ta konsekvenserna av sitt handlande och prova på relationer i livet kan de utvecklas till harmoniska individer (Vehkalahti, 2008, s. 42-44).

Med hjälp av namnlekar lär sig alla medlemmar i en grupp de andras namn och samtidigt bekräftas varje barns plats i gruppen (Vehkalahti, 2008, s. 9-10). Genom att leka en lek som kallas "känslan i rummet" får barnen möjligheten att berätta mera om sig själva och samtidigt ta fasta på sina känslor just nu. Leken går ut på att barnen får beskriva sina känslor med hjälp av några ord på ett papper eller rita bilder om sina känslor. Alla barn får sedan i tur och ordning berätta för gruppen vad de skrivit eller ritat och handledaren uppmuntrar barnet att berätta mera genom att t.ex. ställa frågan "Vad är anledningen till det?". Frågan "Varför" ska undvikas eftersom ordet har en negativ och dömande klang (Söderberg, 2006, s. 104). "JA-leken" är en lek som tränar barnets positiva tänkande och fantasi. Lekens syfte är att väcka barnets entusiasm och iver. Handledaren börjar med att t.ex. utbrista "Vi leker att det regnar", varav gruppmedlemmarna svarar med överdriven entusiasm, "JA det gör vi!", varefter alla på olika sätt visar att det regnar utanför. När som helst kan någon annan utbrista; "Nej, nu snöar det, vi gör snöänglar", varav gruppen igen svarar, "JA, det gör vi!" (Vehkalahti, 2008, s. 85).

Sagoberättande i en grupp kan gå till så att barnen får berätta en saga medan handledaren antecknar. Efter hand läser handledaren upp sagan för barnen och de får göra ändringar om de vill. Handledaren gör bara ändringar om barnen ber om det. I och med det känner barnen trygghet då de vet att handledaren lyssnar och tar i beaktande det vad de berättar. Sagan kan utgå från olika föremål och handledaren kan styra sagan genom att ställa frågor gällande föremålen. Då handledaren styr sagan handlar det inte om att hon skulle ta makten från barnen, utan att hon medverkar för att alla barn i gruppen ska få lika stor chans att delta (Vehkalahti, 2008, s. 14-15).

Barns leksaker kan bestå av vilka föremål som helst, inte enbart saker som tillverkats specifikt för att leka med. Barnets fantasi kan förvandla vilken sak som helst till en användbar leksak eftersom leken är spontan och lustfylld. Man skiljer mellan egentliga och tillfälliga leksaker där de egentliga leksakerna är gjorda för att leka med och de tillfälliga

leksakererna är de som lånats och med hjälp av fantasin gjorts användbara. De tillfälliga leksakerna måste vid något tillfälle lämnas tillbaka medan de egentliga leksakerna är barnets egendom. För att stöda människans identitet är det viktigt att få äga någonting och samtidigt stöds barnets förståelse för relationen ”jag-du” (Almqvist, 1991, s. 19-20). En bra leksak kan också tillverkas helt själv med hjälp av enkla och billiga medel. Barnet känner att hon lyckas när hon får vara kreativ och får använda sina händer. Det som tillverkas kan antingen vara prydnadsföremål som barnen kan visa upp för föräldrarna eller också något användbart för leken (Vehkalahti, 2008, s. 57).

I och med skolstarten blir det svårare för barnet att hitta tid för lek eftersom en hel del nya färdigheter ska övas in, så som att läsa, skriva och räkna. Barnet har en enorm lust att leka, men kan ha svårt att välja rätt lekmaterial. Grupptricket är stort i det här skedet och det blir viktigt för barnet att ha saker som alla andra har för att inte hamna utanför gruppen. Skolan kräver att barn hela tiden ska kunna visa upp vad de lärt sig och därför är olika övningsmaterial väldigt populära som leksaker. Speciellt flickor uppskattar i åldern 7-8 år att få pennor, block, vattenfärger och annat material. Pojkar fokuserar hellre på att t.ex. hitta på hemliga språk eller laga skyltar till kojan i skogen. I åldern 7-8 har pojkarna ännu lite för mycket spring i benen för att orka sitta stilla och t.ex. skriva eller rita allt för länge. När barn kommer upp i 9-10 års ålder försöker de sakta dra sig bort från lekens värld till en mera vuxen värld. Barnet kan tycka att ordet leksak låter väldigt barnsligt och vill helst bli accepterad som vuxen, även om det ännu är en tid kvar tills dess. Tidigare leksaker intresserar inte lika mycket mera, men istället kan liknande saker användas för att leken inte ska kännas barnslig (Almqvist, 1991, s. 126-127).

Undersökningar visar att humor är en viktig hälsofrämjande faktor för barn. Till exempel clown, magi och sagor bidrar till en positiv psykisk, social och fysisk utveckling. Enligt forskning finns det i dagens läge inte ännu så mycket evidens för humorns effekter, utan istället handlar det mera om en beprövad metod (Hart & Walton, 2010, s. 11, 15). Magi och humor har redan under tidigare år använts för att stärka självkänslan hos barn, det menar Hower (1977) och Stenhouwer (1983), (enligt Hart & Walton, 2010, s. 12). Då barnen får delta i ett evenemang som är roligt, ökar frisläppningen av endorfiner och musklerna slappnar av, eftersom humorn kommer spontant och som en överraskning. Sällan är något riktigt roligt om det på förhand är klart vad som kommer att ske. Humorn hjälper barnen att slappna av och att ta kontroll över situationen samtidigt som det bidrar till en bättre hälsa (Hart & Walton, 2010, s. 12).

4.4.5 Handledning genom motion

Strukturerad motionsverksamhet främjar barns sociala kompetenser och stärker självkänslan. En strukturerad motionsverksamhet kan innehålla aktiviteter som gradvis utvecklar barns förmågor med hänsyn till en aktiv inläring och färdigt uppställda mål. När barn uppfyller de mål som satts upp känner de att de lyckats, vilket ökar möjligheten till ett gott liv och en god hälsa (Bremberg & Eriksson, 2010, s.159). Fysisk aktivitet hos barn är en äkta källa för glädje. Då barn mår psykiskt bra, främjas koncentrationsförmågan och självuppskattningen blir högre. Den fysiska aktiviteten ökar barns sociala kunskaper och stärker samarbetsförmågan avsevärt. Handled motion ger kroppssäkerhet i vardagen och stärker synen på jaget. Motionstillfällen bör präglas av en positiv atmosfär. Det är en av de viktigaste förutsättningarna för att tillfällena ska bli en succé och att barn känner sig bekväma med sina egna kroppar. Då barn får motionera med andra likasinnade i en positiv miljö, får de upplevelser som ger spänning och utmanar dem att utvecklas. Om spänningen uteblir, riskerar glädjen över aktiviteten och motionen att helt och hållet utebli (Grindberg & Langlo-Jagtoien, 2000, s. 63-64).

Då handledaren gör upp en handledningsplan för barn i en motionsgrupp är det viktigt att ta hänsyn till att alla barn i gruppen får möjlighet till lek, utveckling av social kompetens, motoriska färdigheter samt personlig utveckling. Med hjälp av färdiga mål som är anpassade för gruppen, stärks gruppdynamiken. Det kan t.ex. handla om att alla ska få vara med, alla ska få ha roligt, alla ska få känna att de ”vinner” och alla ska få känna att de gör sitt bästa. Barn har en tendens att välja individuella lösningar då det är frågan om att utföra olika motionsaktiviteter och denna frihet gör att barnen känner motivation, stimulans och att uppgiften är meningsfull. Om handledaren låter barnen experimentera och prova sig fram, hittar de rätt nivå för att utföra uppgiften på och motionen känns inte påtvingad. Handledarens uppgift är således att skapa bra inlärningsförhållanden och erbjuda ett handledande stöd (Engström, Fagrell, Forsberg & Nilsson, 1996, s. 14, 16).

Barn väljer att motionera för sin egen skull, för att det är roligt och för att de får vara i rörelse samtidigt som sociala kontakter knyts. Då motion blandas med lek, fångas barnens intresse och lusten att röra på sig ökar. För att hålla den inre lågan vid liv ska handledaren sträva till att utveckla barnens självkänsla på ett positivt sätt. Då barnen känner sig trygga ökar det förutsättningen för att den positiva självbilden stärks. Barn som har en stark självkänsla vågar också ta sig an utmaningar. Enkla metoder för att genom motion öka självkänslan, är att anpassa övningarna så att barnen ofta lyckas och samtidigt ge mycket

beröm och uppmärksamhet. Lika lyckliga som barnen känner sig när de lyckats med sin senaste uppgift, lika olyckliga blir de då de misslyckas. För att stärka självkänslan via ett misslyckande kan handledaren sätta ord på handlingen, t.ex. ”Hur kändes den här övningen för dig?”. Barnen måste själva få utvärdera sina handlingar och formulera sina tankar. Handledaren kan berätta vad hon tycker, men sedan uppmuntra barnet till att självständigt utvärdera sin prestation. Om handledaren lyckas med att ta bort det farliga med att misslyckas kan barnet komma långt i att utveckla självkänslan. Handledaren bör också fästa uppmärksamhet på hur hon berömmar barnen. Det är viktigare att berömma den personliga utvecklingen, istället för prestationen i sig. Istället för att säga, ”Det är bra att du klarade uppgiften så snabbt.”, kunde handledaren säga, ”Jag såg att du klarade uppgiften snabbare än senast, vad roligt!”. I båda fallen ges beröm men de tolkas olika och påverkar därmed också barnet på olika plan (Svan, et al., 2001, s. 28-34).

I en undersökning gällande barns motions- och skärmvanor, har fokus varit på mödrarnas del i begränsandet av ohälsosamma aktiviteter och främjandet av hälsosamma aktiviteter. Undersökningen har utförts i Australien. Enligt rekommendationerna borde skärmtiden vara mindre än en timme per dag och barnen borde vara fysiskt aktiva tre timmar varje dag. Forskningar visar ändå att barn spenderar allt mera tid framför olika skärmar (tv, dator, telefon etc.). Flera faktorer påverkar mödrarnas förmåga att begränsa barnets skärmtid, bl.a. attityder, normer och tidigare beteenden. I dagens läge fokuserar media väldigt starkt på vikten av motion. Mödrarna kan dra nytta av det och istället för att enbart minska skärmtiden kan de fokusera på att öka tiden för motion och andra aktiviteter. Undersökningen visar att mödrar har lättare för att kontrollera sina barns tid framför skärmar med hjälp av noggrann planering och genom att motivera till enkla vardagliga rörelser. Motion behöver inte vara invecklat eller dyrt utan enkla medel hemma fungerar riktigt lika bra. Till exempel kan barnet dansa till sin favoritmusik istället för att bara sitta och lyssna (Hamilton, Thomson & White, 2013, s. 965-975).

4.5 Faktorer som utgör risk för självkänslan

Faktorer som hotar självkänslan hos barn kan vara misslyckande med prov eller andra åtaganden, stressande situationer eller negativa omdömen av andra. Personer med låg självkänsla löper större risk för att må psykiskt sämre än personer med en stark självkänsla (Nilsson, 2015, s. 30-31). Enligt Forster (2013, s. 37) har det visat sig finnas samband speciellt mellan svag självkänsla och nedstämdhet. Långvarig nedstämdhet kan i sin tur leda till depression (Hassmén & Hassmén, 2005, s. 29). Nedstämdhet och depression är

ganska sällsynt hos barn, ungefär 2 % drabbas, men faktum är att förekomsten ökar efter pubertetens början. Depressionstillstånd av varierande grad är ett av de största hälsoproblemen bland unga mellan 12 och 22 år (Karlsson & Marttunen, 2011, s. 357).

4.5.1 Socialt tryck och marginalisering

Ivar Frønes (1994), som (enligt Schjellerup Nielsen, 2006, s. 27) har forskat om barns socialisering, belyser jämnårigas betydelse för barns identitetsskapande och orsaker till social marginalisering bland barn. Med social marginalisering menas att en person eller vissa personer utesluts från en gemenskap. Det betyder att dessa personer får en slags stämpel och blir åsidosatta. De får inte vara med och blir nedvärderade av de som ingår i gruppen. De som ingår i gemenskapen erhåller social kompetens och status, medan de som står utanför blir beroende av andras auktoritet. Den kommunikativa kompetensen utvecklas genom samvaro med jämnåriga (Schjellerup Nielsen, 2006, s. 30).

Trots att Frønes menar att alla jämnåriga är på samma nivå, finns det ändå en hierarkisk struktur i dessa grupper. En rangordning kan skapas t.ex. då barnen jämför vem som är bäst på något, och kan uppstå bland annat i skolans värld. Med andra ord är alla barn i en grupp inte alls likvärdiga, trots att de kanske är jämnåriga. Det här betyder att vissa barn kan riskera utslagning, eller marginalisering, från den sociala struktur som de andra barnen ingår i. Det är viktigt att poängtera, att trots att ett barn marginaliseras från ett särskilt sammanhang, behöver det inte betyda att barnet är utfrys från alla situationer. Det är flera olika faktorer som inverkar, bland annat vilka som ingår i gruppen, gruppens dynamik, den aktuella situationen och omständigheterna runtom. Barnet kan således vara marginaliserat i ett särskilt socialt sammanhang och deltagande i ett annat (Schjellerup Nielsen, 2006, s. 29-30, 51).

Likvärdighet är av betydelse för utvecklingen av social kompetens enligt Frønes. Avsaknad av denna känsla kan få negativa följder. Dessa barn får kämpa för att ingå i gruppen och de blir lätt styrda av de andra barnen. Till följd av detta kan barnet börja se sig själv som mindre värd. Istället för att lära sig sociala kompetenser får dessa barn bekräftelse för sin svaga självbild. Vidare kan det medföra negativa konsekvenser för personlighetsutvecklingen och för det sociala umgänget, såväl i den aktuella situationen som i framtiden. Den här påtvingade identiteten gör att barnen blir tvungna att skapa strategier för att kunna hantera situationen. Det innebär ett evigt kämpande för att klara av den nedvärderande statusen. De barn som upplever social marginalisering kan signalera

detta med sin kroppshållning. Det kan i sin tur leda till vidare isolering, eftersom andra uppfattar dem som oönskade bara genom att se deras hopsjunka hållning och avståndstagande. De uppträder kanske inte lika socialt inbjudande som övriga barn och därmed kan en ond cirkel börja ta form (Schjellerup Nielsen, 2006, s. 29-30, 53, 60-61).

Barn och unga påverkas lätt av omgivningen både i och utanför hemmet. Fastän barnet växt upp med acceptans och kärlek, kan omgivningen och media ge falska bilder på hur människor ska vara och då kan barnets självkänsla och självbilden rubbas. Barnet kan börja jämföra sig med andra och tänka ”Varför är jag inte lika vacker/häftig?” eller ”Jag är inte lika bra som andra”. Media kan lätt vinna matchen mot den riktiga utvecklingen mot stark självkänsla. Orealistiska förebilder som media ger, kan orsaka negativa konsekvenser för barn. Det är dock ändå bra för barnen att ha någon att se upp till (Johnson, 2011, s. 41, 88). Johnson (2011, s. 86-87) och Grandelius, et al., (2011, s. 6) beskriver hur nioåringar börjar jämföra sitt utseende med andra, och kan känna sig sämre p.g.a. det. Barnet i nioårsåldern vill vara som sina kompisar. Om barnet anpassar sig och blir som andra, känner sig barnet ”normalt” för att hon inte skiljer sig från andra. Då barnet har en stark självkänsla fungerar det som ett försvar mot kriser. Bekräftelse och uppmuntran utifrån hjälper barnet att hitta sina starka sidor och att inte tvivla på sig själv.

4.5.2 Mobbing

Patchin och Hinduja (2010, s. 615, 619) har forskat om nätmobbing och hur det påverkar ungas självkänsla. Under de senaste åren har nätmobbing blivit ett växande problem som i hög grad påverkar ungas sätt att se på sig själva. I undersökningen deltog barn och unga i åldern 10-16 år. Enligt resultaten, kan mobbing leda till sämre självkänsla och det är ett problem som påverkar både barnet och dess familj. I dagens läge använder barn flitigt internet och med det kommer även en ökad risk för nätmobbing. Mobbingen har utvecklats i samband med att internetanvändningen ökat. Om barnet utsätts för nätmobbing, påverkas självkänslan på ett negativt sätt. Det är oklart ifall man kan dra paralleller till att nätmobbing oftare skulle ske för personer som redan har en sämre självkänsla från tidigare eller inte.

Mobbing är inte enbart ett fenomen bland barn utan kan även vara en faktor i vuxenlivet. Syftet med mobbing är att få makt, att trycka ner de svaga och bli psykiskt starkare. Mobbare ger sig ofta på yngre och svagare och mera sällan sker mobbingen gentemot någon som är äldre, större och mera självsäker. Mobbaren får tillfredsställelse av att se

offret reagera. Forskare anser att mobbaren själv har dålig självkänsla. Genom att mobba andra verkar det som om personen är självsäker och har makt, men det är egentligen bara frågan om en fasad för att ingen ska lägga märke till personens dåliga självkänsla (Patchin & Hinduja, 2010, s. 618; Johnson, 2011, s. 94). Offret för mobbningen kan ofta vara ett barn som inte syns eller hörs så mycket. De går samma väg som andra och har svårt att föra fram sin egen åsikt. Detta kan förebyggas genom att stärka självkänslan hos barnet, menar Johnson (2011, s. 96-97).

4.5.3 Nedstämdhet och depression

Redan i tidig ålder kan barn berätta vad de mår bra av och vad som får dem att må sämre (Bremberg & Eriksson, 2010, s.18). Nedstämdhet kan drabba vem som helst och i de flesta fall klarar individen av att komma ur den begränsade perioden med hjälp av stöd från familj och vänner. Nedstämdheten kan bidra till sömnstörningar, minskad aptit och en känsla av hjälplöshet. Genom att bearbeta den bakomliggande orsaken, t.ex. sorg eller förlust av någon närstående, tillsammans med familj och vänner, är det möjligt att komma ur den svåra perioden. Ibland kan nedstämdheten ändå vara så svår att stödet från nära och kära inte räcker till och då behöver individen ytterligare stöd av någon utomstående för att kunna hantera situationen. Det kan t.ex. vara så att den nya svåra situationen kommit till vid en tidigare ouppklarad stressituation, vilket leder till att den annars hanterbara händelsen istället kräver extra stöd. Om den nya svåra situationen medför tillräckligt kraftig nedstämdhet, kan det hända att individen närmar sig tillståndet depression. Individen upplever, i ett deprimerat tillstånd, emotionella eller beteendemässiga störningar som en reaktion på en traumatisk händelse och dessa störningar är mycket kraftigare än vid ett tillstånd av nedstämdhet (Hassmén & Hassmén, 2005, s. 29).

Depression definieras enligt ICD¹ som ett tillstånd av nedstämdhet som varat i minst två veckor. Symtom som hör till sjukdomsbilden är nedstämdhet, trötthet, bristande aktivitetsnivå, samt avsaknad av glädje och engagemang. Sjukdomen kan variera i svårighetsgrad från mild till måttlig eller allvarlig depression. Diagnosen ställs enligt särskilda diagnoskriterier som baserar sig på symtom. Den insjuknade skall uppfylla ett visst antal kriterier för att diagnos skall kunna fastställas (Olsson, 2015, s. 266-269). Depression påverkar hela kroppen, både den fysiska och psykiska hälsan. Depressionens längd och djup skiljer sig mellan olika individer och depressionsepisoder. I vissa fall kan

¹ International Classification of Diseases

en depression t.o.m. bli långvarig, och kallas då för kronisk depression (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 102).

Speciellt hos barn med depression kan man se att hela kroppen utstrålar nedstämdhet och irritabilitet. Barnet kan ha lätt för att gråta, vara passivt och sakna intresse för aktiviteter, lekar och kamrater. Koncentrationssvårigheter kan ses genom att barnet inte orkar följa med i skolan, orkar inte sitta still eller dagdrömmar. Skolarbete, att läsa böcker eller serietidningar är krävande för ett deprimerat barn (Olsson, 2015, s. 271). Sömnstörningar är vanliga och barnet kan t.ex. ha huvudvärk eller magont utan någon klar orsak. Aptiten kan variera och vissa barn kan till och med bli aggressiva (Karlsson & Marttunen, 2011, s. 362). Ett deprimerat barn har dystra tankar och är passivt. Barnet kan prata om döden och olyckor, samt klaga och nedvärdera sig själv (Olsson, 2015, s. 271). Det finns sällan en enda orsak till att barn drabbas av depression. Ofta är flera faktorer inblandade. De kan handla om genetiska, sociala eller psykologiska orsaker. Till exempel kan upprepade besvikelser och misslyckanden eller en nära anhörigs bortgång leda till att depression bryter ut (Räsänen, 2010, s. 222-223). Om barnet utsätts för mycket stress under en längre period, i kombination med andra svåra händelser eller problem, kan även det leda till depression. Den individuella kapaciteten att hantera stressen räcker helt enkelt inte till (Karlsson & Marttunen, 2011, s. 359).

Förändringar i livssituationen kan också påverka det psykiska måendet. Till exempel kan det handla om frånvaro från, eller att helt skiljas från de vårdande vuxna, dödsfall bland nära personer, dåligt omhändertagande eller våld. Barn påverkas lätt av andra människor och om ena, eller båda föräldrarna lider av psykisk ohälsa påverkas även barnet på ett negativt sätt. Familjens allmänna atmosfär samt barnets förhållande till föräldrarna och avsaknad av socialt stöd hör till riskfaktorena. Barn behöver stöd vid händelser som hör livet till, till exempel misslyckanden i skolan, relationsproblem, flytt eller byte av skola. Dessa händelser kan bli övermäktiga för barn som från förut bär på en stor belastning (Huttunen, 2002, s. 329; Karlsson & Marttunen, 2011, s. 360-361). De viktigaste faktorerna som inverkar på yngre barns välmående är tillräcklig tid med föräldrarna. Äldre barn nämner betydelsen av kamratskap och en omgivning med goda vänner. Dessa aspekter, tillsammans med erfarenheter i skolan och på fritiden, ger en god grund för självkänslan (Bremberg & Eriksson, 2010, s. 18; Forster, 2013, s. 244).

5 Planering av e-klubb verksamheten

I planeringsskedet fokuserar tjänstedesignern på idéer och koncept för tjänstens uppbyggnad. I det här skedet preciseras tjänsten och problem identifieras. För att kunna lösa problem är det bra att se på tjänsten som en helhet, för att kunna ta alla moment i beaktande. Till en början kan det finnas många idéer och efter hand flyttas fokus på vad som är möjligt och sakta men säkert uppstår den tjänst som blir praktiskt möjlig att utföra. Tjänstedesignens planeringsskede utgår från ett tankesätt som visar att många idéer ger större chans att bland dem hitta den perfekta lösningen för en lyckad tjänst. Planeringen baserar sig på tidigare skeden inom tjänstedesignprocessen, d.v.s. definition och undersökning, och med en bra grund underlättas arbetet i det här skedet. För att nå bästa möjliga slutresultat är det nödvändigt att känna till de rätta frågorna eftersom svaret på frågeställningen kommer att resultera i den kommande tjänsten (Tuulaniemi, 2011, s. 180-181).

När idéerna är framtagna flyttas fokus till konceptet. Då tas inte längre enskilda idéer i beaktande utan istället blir helheten i centrum. I det här skedet preciseras den verkliga tjänsten, hur den kan framställas och på vilket sätt den kommer att svara på målgruppens behov. Konceptet hjälper även tjänstedesignern att identifiera brister och fundera på hur dessa kan förbättras. Konceptet kan tänkas fungera som en karta över den kommande tjänsten (Tuulaniemi, 2011, s. 189).

5.1 E-klubbens struktur

E-klubbens struktur baserar sig på arbetets två första skeden av tjänstedesignprocessen, definition och undersökning. I det här skedet av tjänstedesignprocessen tillämpas all teori som tidigare framkommer i arbetet för att skapa en struktur för en evidensbaserad e-klubb, vars mål är att stärka självkänslan hos barn i åldern 8-9 år. E-klubbens struktur samt e-klubbens träffar kommer att styrkas av hänvisningar till resten av arbetet. Kapitel 4.2 "Självkänsla" står som grund för hela e-klubben och kommer inte att hänvisas till i texten, eftersom e-klubbens uppbyggnad indirekt utgår från det kapitlet.

E-klubben kommer att bestå av 10 träffar och som handledare fungerar antingen en sjukskötare eller hälsovårdare. Varje träff kommer att ha ett specifikt tema eftersom det enligt Vehkalahti (2008, s. 83-84), bidrar till en fungerande helhet. Handledaren ska helst vara den samma under alla 10 träffarna för att skapa trygghet för barnen. Trygghet är enligt

Söderberg (2006, s. 93, 97) grunden för en lyckad aktivitet. Gruppen som deltar i e-klubben kommer att bestå av 5 barn, utgående från Maltén (1992, s. 174), som skriver att en passlig barngrupp består av 4-5 deltagare. Verksamheten underlättas om alla barn i gruppen pratar samma språk och att de helst bor geografiskt nära varandra eftersom alla i slutet av e-klubben ska kunna samlas utanför skärmen. Då kommer deltagarna att få vara med på en utomhusaktivitet. Det är enligt Vehkalahti (2008, s. 42-44) bra att barn får leka utomhus, eftersom där inte finns någon begränsning vad gäller det fysiska utrymmet. I det här arbetet är utgångspunkten att e-klubben kommer att vara på svenska, men det är möjligt att översätta innehållet till andra språk och verksamheten kan tillämpas i vilken kommun som helst. Varje gruppträff kommer att vara 1-1,5 timme långa, med undantag för den näst sista träffen som sker utomhus. Träffarna kommer att ske via programmet Skype. Före e-klubben startar kommer varje deltagare att få ett infobrev hemskickat med datum och tid för varje träff. I infobrevet ingår även ett schema över alla träffar där det framkommer varje aktuellt tema samt information om förberedelser inför träffarna, t.ex. om barnet behöver ta med sig någonting.

Handledarens studio kommer att inredas med glada färger, växter, leksaker etc. för att skapa en positiv miljö, vilket är bra enligt Stickdorn & Schneider (2011, s. 42-45). Inför varje träff får varje barn välja om de vill delta eller inte. Önskan är att gruppen ska hållas den samma under alla träffarna. Enligt Arvidsson och Skärsäter (2010, s. 50-51) är det ändå viktigt att barnen känner att de själva får välja och att de har kontroll över situationen. Det samma gäller även varje enskild aktivitet under träffarna. Barnet har när som helst möjligheten att välja att inte delta i någon aktivitet och handledaren måste ta detta i beaktande (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 50-51). Varje träff börjar med att handledaren hälsar enskilt på alla barn och samtidigt frågar hur barnens dag varit och hur de mår. Handledaren berättar även själv kort om sin dag. Det är viktigt att varje barn får vara i centrum för att stärka sin plats i gruppen (Vehkalahti, 2008, s. 9-10). Samtidigt ska deltagarna få möjlighet att hjälpa och stöda varandra i de olika lekarna och uppgifterna. För att barnen ska våga vara sig själva under aktiviteterna är det viktigt att de känner sig trygga, menar Vehkalahti (2008, s. 42-44). Till varje träff får barnen ta med sig ett litet mellanmål som äts i samband med den inledande presentationen. Enligt Maslows behovsteori borde barnen först tillfredsställa det fysiologiska behovet, t.ex. mat, för att sedan kunna tillfredsställa andra behov och slutligen kunna stärka självkänslan (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103). Varje träff avslutas med reflektion över dagens program så att ingen behöver grubbla över något efter att träffen avslutas, vilket är bra enligt Blohm, et al.

(2007, s. 19-20). Samtidigt informerar handledaren om programmet för följande träff samt vad som behöver förberedas tills dess.

E-klubb träffarna kunde tidsmässigt ta plats under eftermiddagen då barnen slutat skolan, för att sysselsätta dem under den tid då de kanske rentav hamnar vara ensamma hemma innan de vuxna kommer hem. Varje deltagare behöver en webbcamera, Skype, internetuppkoppling, högtalare eller hörlurar och mikrofon. Eftersom motionsverksamhet stärker självkänslan, enligt Bremberg och Eriksson (2010, s. 159) kommer e-klubbarna inte bara innefatta stillasittande utan också aktiviteter som förutsätter rörlighet. De fysiska aktiviteterna sker inom ramen för webbkamerans räckvidd. God problemlösningsförmåga och flexibilitet är en viktig egenskap hos en person som handleder barn, menar Vehkalahti (2008, s. 51). Inom en grupp kan också oförutsägbara händelser uppstå (Nilsson, 2015, s. 70). Därför är det viktigt att handledaren är väl förberedd på eventuella problem som kan uppstå under e-klubb träffarna. Med tanke på att träffarna sker virtuellt kan det bli problematiskt att få barnen att hållas innanför rutan, även om de flesta barn numera är vana vid att kommunicera via en skärm. Tekniska problem kan också uppkomma, såsom problem med internetanslutning, ljud eller bild. Även om det inte alltid är möjligt att lösa alla problem måste handledaren hitta på något sätt för att ändå ta alla barn i beaktande så att ingen känner sig bortglömd. Det är viktigt att alla barn känner att de blir sedda och beaktade (Vehkalahti, 2008, s. 9-10). I handledningsmetoden Marte Meo är det också centralt att varje barn känner sig välkommet (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 83-84). Att handleda på distans kan vara krävande för handledaren t.ex. om barnen börjar prata samtidigt istället för att vänta på sin tur. Därför är det viktigt med klara och tydliga regler som görs upp i början av träffarna, där handledare och barn kommer överens om att t.ex. inte överrösta varandra. Undersökning visar enligt Mullick (2013, s. 9, 13-14) att barn anser att regler är viktiga. Att skapa regler tillsammans stärker förtroendet mellan handledare och barn (Vehkalahti, 2008, s. 51).

En e-klubb kan vara attraktiv för barnen då den går via en tjänst som används i vardagen. Enligt Kurki et al. (2011, s. 269) anpassas barn i dagens läge till ett liv med internet och de har därför lätt för att använda sig av det. Därför borde det vara enkelt för barn att delta i e-klubben. Barn har också lättare för att uttrycka sig på internet, eftersom det är en bekant miljö för dem och det stärker deras engagemang. Därför kan internet anses vara ett bra redskap för att stärka barns självkänsla. Barn har ett grundläggande behov av gemenskap och självuppskattning. Inom e-klubben uppfylls dessa behov och fokus blir indirekt på hur deltagarna upprätthåller en god självkänsla. E-klubb verksamheten utgår från ett

resursförstärkande och hälsofrämjande tankesätt och det bidrar till att barnen känner sig mer kapabla som individer. Genom deltagande i e-klubben kommer barnens självkänsla att stärkas och samtidigt ökar förmågan att hantera faktorer som kan hota självkänslan (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 103).

5.1.1 Första träffen

Under den första träffen deltar barnen tillsammans med sina föräldrar eller vårdnadshavare. Innehållet för alla träffar går igenom samt vem handledaren är. Deltagarna får berätta om sina förväntningar inför e-klubben och alla deltagare får presentera sig själva. De vuxna får chans att ställa frågor och komma med synpunkter. Handledaren leker sedan namnleken med barnen för att bekräfta varje barns plats i gruppen.

Namnleken: En av ledarna börjar med att säga sitt namn och därefter något som de tycker om som börjar på samma bokstav, t.ex. Jag heter Jessica och tycker om julen. Nästa person upprepar sedan: Hon heter Jessica och tycker jag om julen, jag heter Alvin och jag tycker om Apor. Nästa person upprepar sen i sin tur de personerna som varit före och fortsätter med sitt eget namn o.s.v.

Barnen får sedan göra upp gemensamma regler för träffarna. Handledaren och barnen bestämmer tillsammans, hur någon får mun tur, hur alla beter sig på träffarna, hur alla ska hälsa på varandra och hur alla visar hänsyn till varandra. Handledaren skriver ner allting på en stor tavla så att det blir synligt och är nog med att varje barn får bidra med sin åsikt. Tavlan hålls synligt framme i handledarens studio under varje träff och handledaren är strikt med att reglerna följs. Handledaren förklarar varför reglerna behövs för att barnen lättare ska förstå orsaken och på så sätt kunna inse vikten av att följa reglerna.

En tydlig början är ett kännetecken för handledningsmetoden Marte Meo. Det är också viktigt att alla känner sig välkomna och får uppmärksamhet (Blohm, et. al., 2007, s. 50-53). Barnen får uppmärksamhet då alla i tur och ordning får presentera sig och genom att de får uttrycka sina tankar om e-klubben. Barnets självkänsla stärks då hon blir sedd och beaktad, samtidigt som människovärdet inom gruppen bekräftas (Vehkalahti, 2008, s. 9-10). Namnleken bidrar till att alla barn lär sig varandras namn och samtidigt bekräftas deras plats i gruppen Att göra upp gemensamma regler är viktigt för förtroendet mellan barnen och handledaren (Vehkalahti, 2008, s. 51) och barn vill enligt undersökning gärna ha regler (Mullick, 2013, s. 9, 13-14). Barn behöver känna att handledaren är delaktig och är genuint intresserad av dem, menar Arvidsson och Skärsäter (2010, s. 21, 32). Det är

därför viktigt att handledaren lyssnar på barnen då de berättar om sina förväntningar. Barnen får då också känna att de kan påverka. En öppen kommunikation och att individen känner att hon har kontroll över situationen, bidrar också till god empowerment (Kostenius & Lindqvist, 2009, s. 78-79). Ömsesidig respekt och tydlighet är även ett kännetecken för metoden Marte Meo (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 83-84). Om handledaren visar iver i namnleken, smittar det av sig till barnen. Barns iver väcks om handledaren själv visar sin entusiasm över något (Vehkalahti, 2008, s. 83-84). För att en aktivitet ska lyckas behöver barnen känna sig trygga i omgivningen och i situationen (Söderberg, 2006, s. 93, 97). Av den anledningen deltar barnens föräldrar/vårdnadshavare i den första träffen. Även Marte Meo-metoden tar i beaktande familjens närvaro som en viktig faktor för barnets positiva utveckling (Hedenbro & Wirthberg 2009, s. 64).

5.1.2 Glada-träffen

Handledaren inleder med diskussion om självkänsla. Barnen får fundera på vad som kännetecknar en stark självkänsla och faktorer som kan ha negativ inverkan på självkänslan. Bilden i arbetet där självkänslan illustreras som granar (Bilaga 3) används i diskussionen för att tydliggöra en stark respektive svag självkänsla för barnen.

Handledaren leker ”Ja-leken” med barnen för att väcka allas entusiasm. Handledaren föregår själv med gott exempel och visar hur roligt det är och gestikulerar flitigt för att inspirera barnet att göra likadant. Barnen får samtidigt chansen att röra på sig och inte enbart sitta stilla framför skärmen. Efteråt påbörjar handledaren diskussion om entusiasm och olika känslor. Barnen får identifiera sina egna känslor och tankar, både positiva och negativa, som de haft under de senaste dagarna genom att skriva ner dem på ett papper eller rita bilder. Handledaren ger sedan ordet till varje barn så att de får berätta om sina känslor och handledaren kan fråga ”Vad är anledningen till det?”, för att få barnen att reflektera över sina känslor. Handledaren ska undvika att fråga ”Varför?” eftersom det kan tolkas som negativt och dömande.

I metoden Marte Meo sätter man tillsammans ord på tankar och känslor, vilket stärker självkänslan enligt Blohm et al. (2007, s. 50-53). Då bilden på granarna (Bilaga 2) används som diskussionsunderlag, kan handledaren ge barnen en visuell bild av självkänslan och det kan även underlätta samtalet. ”JA-leken” tränar barnens positiva tänkande och fantasi, samt väcker entusiasm och iver, enligt Vehkalahti (2008, s. 83-85). Handledaren skall själv visa iver i leken så att barnen inspireras att göra detsamma (Vehkalahti, 2008, s. 83-85).

Barnen får även röra på sig genom att hitta på kreativa uppgifter i ”JA-leken”. Att röra på sig i en positiv miljö utmanar dem att utvecklas och de får uppleva en känsla av spänning (Grindberg & Langlo-Jagtoien, 2000, s. 63-64). Då barnen ritar eller skriver ner sina känslor kan en diskussion om känslorna inledas på ett naturligt sätt. Samtidigt får barnen reflektera över sina egna känslor, vilket är viktigt enligt Blohm et al. (2007, s. 50-53). Samtidigt bidrar det till bra empowerment då handledaren fokuserar på varje barn enskilt (Pulvirenti, 2011, s. 303). Genom att undvika att inleda frågor med ”Varför?” kan handledaren frångå risken att av misstag uppvisa en dömande attityd (Söderberg, 2006, s. 104). En dömande attityd kan medföra en risk för barnets självkänsla (Nilsson, 2015, s. 30).

5.1.3 Idol-träffen

Denna träff kommer att handla om hur barnen ser på sina idoler och hur de påverkas av idolerna så som de framställs i media. Barnen får i tur och ordning berätta om sin idol (artist, band eller skådespelare) och vilka positiva egenskaper de har. Handledaren kan fråga barnen om de tror att idolerna lever ett perfekt liv eller om de är nöjda med sitt utseende. Handledaren kan under denna träff berätta om hur media ibland kan förvränga sanningen.

Leken under denna träff heter ”Du är bra”, där barnen får en utmaning och får röra på sig på samma gång. Leken börjar med att handledaren säger ett av barnens namn och därefter, ”Du är bra”. Barnet skall då svara ”Varför det?”, och då ska handledaren ge barnet en utmaning som t.ex. kan vara att göra en kullerbytta så att de andra kan se det via webbkameran. Sedan kommer barnet som utfört utmaningen fortsätta genom att ropa ”Du är bra” till en annan deltagare och sedan fortsätter leken på samma sätt. Ju löjligare utmaningar, desto roligare blir det.

Genom att diskutera idoler och media under denna träff, framkommer det huruvida allt verkligen är så som media framställer det. Meningen är att barnen ska förstå att de inte behöver jämföra sig med andra. I nioårsåldern kan barn vara självkritiska då de blir medvetna om vilka egenskaper de tycker om eller inte tycker om hos sig själva. De börjar även jämföra sig med andra (Laine & Vilkkio-Riihelä, 2008, s. 82; Hwang & Nilsson, 2011, s. 277). Barn och unga påverkas lätt av andra. Media kan ge falska bilder för hur människor ska vara, vilket kan riskera barns självkänsla. Orealistiska förebilder medföra negativa konsekvenser och media kan därmed vinna matchen mot utvecklingen av en sund

självkänsla. Det är ändå bra att barnen har någon att se upp till (Johnson, 2011, s. 41, 88). Genom att leka leken ”Du är bra” får varje barn vara i centrum och samtidigt bekräftas deras medlemskap i gruppen. Alla får känna sig sedda, vilket är viktigt enligt Vehkalahti (2008, s. 9-10). Vidare menar Vehkalahti (2008, s. 23) att barnets självkänsla stärks då hon får ta självständiga beslut i leken. Samtidigt stärks gruppandan eftersom varje medlem är viktig för att uppnå det gemensamma målet. I det här fallet är målet att genomföra leken och stärka självkänslan. ”Du är bra”- leken bidrar även till att barnen får röra på sig. Leken är humoristisk och rolig. Detta är två faktorer som fungerar hälsofrämjande hos barn. En undersökning visar på att humor är en beprövad metod för att stärka självkänslan, trots att det inte finns vetenskapliga belägg för det (Hart & Walton, 2010, s. 11, 15). Genom att blanda motion med lek väcks barnets intresse att röra på sig. Då övningarna är anpassade så att barnet har bra förutsättningar för att lyckas med dem, bidrar det samtidigt till en starkare självkänsla (Svan, et al., 2001, s. 28-34).

5.1.4 Sago-träffen

Sago-träffen börjar med att barnen får ha pysselstund och tillverka en egen leksak. På förhand har barnen fått information om att ta med sig material för denna aktivitet. Materialet behöver inte köpas utan kan vara precis vad som helst som hittats hemma eller ute i naturen. Det kan handla om stenar, kvistar, tejp, rep, tyg, gamla tidningar o.s.v. Medan barnen pysslar styr handledaren diskussionen så att barnen får berätta om vad de tänker tillverka och varför.

När barnen pysslat färdigt förflyttas fokus till sagostunden. Barnen kommer tillsammans att få berätta en saga utgående från leksakerna som de tidigare tillverkat. Handledaren dokumenterar sagan medan barnen berättar. Handledaren leder sagoberättande genom att ställa frågor och se till att varje barn får vara med. Handledaren läser sedan upp hela sagan för barnen och frågar om de vill göra några ändringar. Ändringar görs endast om barnen begär om det. Då barnens saga är klar ändras programmet så att handledaren istället berättar en saga. I och med sagoberättande kommer barnen att få röra på sig. Till exempel, handledaren berättar: ”Stampe gick ner till sjön för att tvätta sig”, varav handledaren och barnen visar hur Stampe går ner till sjön och tvättar sig. Barnen får använda sin fantasi och vara kreativa.

Då barnet får tillverka en egen leksak känner barnet att hon lyckas när hon får vara kreativ och använda sina händer. Det som tillverkas kan antingen vara prydnadsföremål som

barnen kan visa upp för föräldrarna eller också något användbart för leken (Vehkalahti, 2008, s. 57). Barnen upplever trygghet i sagoberättande om de känner att handledaren lyssnar och tar deras förslag i beaktande. Sagan kan utgå från olika föremål och handledaren kan styra sagan genom att ställa frågor gällande föremålen. Då handledaren styr sagan handlar det inte om att hon skulle ta makten från barnen, utan att hon medverkar för att alla barn i gruppen ska få lika stor chans att delta (Vehkalahti, 2008, s. 14-15). Genom att blanda motion med lek väcks barnets intresse att röra på sig, speciellt om övningarna är anpassade så att barnet har bra förutsättningar för att lyckas med dem. Då stärks även självkänslan (Svan, et al., 2001, s. 28-34).

5.1.5 Hjälte-träffen

Denna träff kommer att handla om barnens syn på hjältar och prinsessor. Barnen får visa upp en bild, en leksak eller dylikt på någon superhjälte som de tycker om. Barnen får i tur och ordning berätta varför de tycker om just denna typ av hjälte och sedan hitta likheter med sig själva. På det sättet får barnen fundera över sina egna styrkor och positiva egenskaper. Handledaren uppmuntrar barnen att söka likheter och låta kreativiteten flöda. Handledaren kan delta med en egen superhjälte för att få igång diskussionen. Man diskuterar vad som gör en superhjälte till en superhjälte. Hurdana egenskaper har en superhjälte? Kan vanliga människor vara superhjältar? Vilka är positiva egenskaper som alla människor borde ha? Hur kan man bli sin egen superhjälte?

Genom att leka denna lek, som går ut på att barnen får reflektera över t.ex vilken actionfigur som mest påminner om deras egen personlighet, kan man göra barnen medvetna om sin egen självbild. Barnen blir även medvetna om hur bilden av dem själv kan skilja sig jämfört med andras uppfattning av dem (Söderberg, 2006, s. 93, 97). Genom att vara delaktig och visa intresse, kan handledaren visa för barnet att någon lyssnar och tar i beaktande vad barnet säger (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 21, 32). I det skede då barnet i gruppen bestämmer sig för något, i det här fallet viken figur som är deras superhjälte, måste handledaren acceptera dess val. Barnets åsikter och beslut ska respekteras.Handledningen ska vara ett verktyg för att visa barnet att hon själv får bestämma och se att beslut och önskningar tas i beaktande. Handledaren bör fokusera på att ge barnet olika möjligheter (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 50-51), vilket kan ske genom att t.ex. föreslå olika figurer om barnet har svårt att hitta på någon. Barnets självkänsla kan stärkas då handledaren tillsammans med barnet bekräftar tankar och känslor kring händelser genom

att sätta ord på dem. Det är också viktigt att kunna vänta in svar så att barnet får tid att fundera innan hon svarar (Blohm, et al., 2007, s. 50-53).

5.1.6 Cirkus-träffen

Handledaren visar, med hjälp av pantomim, olika känslor och aktiviteter för deltagarna och de ska försöka gissa sig till vad handledaren föreställer. Då barnen vet svaret, får de ropa sitt namn och därefter svara. Träffen präglas av humor och överraskningar för att stärka självkänslan. Deltagarna och handledaren får klä ut sig till clowner för att verkligen inspirera till att få en känsla av att vara på cirkus. Klädseln behöver inte vara krävande eller dyr utan kan t.ex. vara olika färgglada klädesplagg eller ansiktsmålningar. Det vad barnen hittat hemma styr hurdan clown de kommer att vara. Deltagarna får chansen att röra på sig framför skärmen då de i tur och ordning visar en cirkuskonst eller något djur de sett på cirkus, eller alternativt på film för dem som aldrig besökt en cirkus. Handledaren kan börja för att få igång leken. Här tillåts deltagarna att vara sig själva och återge en historia som gjort intryck på dem.

Efteråt diskuteras känslor och hur positiva känslor kan identifieras? Vad kan man göra för att få klasskamraten/vännen/föräldern på gott humör?

Den fysiska aktiviteten ökar barns sociala kompetens och stärker samarbetsförmågan avsevärt. Handledd motion ger kroppssäkerhet i vardagen och stärker synen på jaget. För att barnen skall bli bekväma med sig själva och sina kroppar skall träffen präglas av positivitet. Då barn får motionera med andra likasinnade i en positiv miljö, får de upplevelser som ger spänning och utmanar dem att utvecklas (Grindberg & Langlo-Jagtoien, 2000, s. 63-64). Clown, magi och sagor bidrar till en positiv psykisk, social och fysisk utveckling. Som tidigare nämnes i ”Idol-träffen”, kapitel 5.1.3, finns det ännu inte så mycket evidens för humorns effekter, men att det trots allt är en beprövad metod enligt Hart och Walton (2010, s. 11, 15). Magi och humor har redan under tidigare år använts för att stärka självkänslan hos barn, det menar Hower (1977) och Stenhouwer (1983), enligt Hart & Walton (2010, s. 12).

5.1.7 Pirat-träffen

På pirat-träffen får barnen leka skattjakt och leta efter någonting hemma som gör dem själva eller någon annan glad. Handledaren har i sin studio en skattkista och skriver upp alla saker som barnen hämtar på olika lappar. Sedan går handledaren igenom hela

skattkistan. På piratträffen kommer barnen också att få motionera med hjälp av sittgymnastik. Det enda som barnet behöver är en bekväm stol, helst utan armstöd, och sin fantasi. Sittgymnastiken kombineras med en saga som handledaren berättar. Till exempel, barnen är pirater på ett skepp som seglar ute på det blåsiga havet. Båten gungar och barnen får gunga från sida till sida och vifta med armarna för att imitera de virvlande vågorna runt skeppet. Piraterna måste klättra upp i masten för att hålla utkik efter rövare. Barnen sträcker på armarna och trampar med fötterna när de låsas klättra upp för masten. När de är uppe får de visa hur de håller utkik o.s.v.

Handledningen ska vara ett verktyg för att visa barnet att hon själv får bestämma och se att beslut och önskningar tas i beaktande. Handledaren bör fokusera på att ge barnet olika möjligheter (Arvidsson & Skärsäter, 2010, s. 50-51). Handledd motion ger kroppssäkerhet i vardagen och stärker synen på jaget. Motionstillfällen bör präglas av en positiv atmosfär. Det är en av de viktigaste förutsättningarna för att tillfällena ska bli en succé och att barn känner sig bekväma med sina egna kroppar (Grindberg & Langlo-Jagtoien, 2000, s. 63-64). Genom att handledaren bjuder in barnet till samspel får barnet möjlighet att relatera till andra människor och vara en del av gemenskapen (Blohm, et al., 2007, s. 53-54). Då barnen får delta i ett evenemang som är roligt, ökar frisläppningen av endorfiner och musklerna slappnar av. Humorn hjälper också barnen att slappna av och att ta kontroll över situationen samtidigt som det bidrar till en bättre hälsa (Hart & Walton, 2010, s. 12).

5.1.8 Framtids-träffen

Under denna träff får barnen berätta sin vision om den egna framtiden. Om barnet t.ex. berättar att hon vill bli brandman, så ska handledaren svara med en fråga som får barnet att fundera på sina styrkor. Barnet kan då räkna upp vad en brandman har för egenskaper och jämföra det med sig själv. Handledaren kan även fortsätta diskussionen gällande annat än barnens drömyrke, t.ex. hur barnet vill bo i framtiden. När barnet berättar om sin framtidsvision, kan handledaren samtidigt lägga märke till sättet barnet beskriver sig själv och sin framtid på.

Samma princip som i kapitel 5.1.5 ”Hjälte-träffen” (Söderberg, 2006, s. 93, 97) tillämpas i den här träffen men här ligger fokus på framtida yrken istället för actionhjältar. Handledaren ska, enligt principen för empowerment, fokusera på varje människas specifika behov, vilket för individen medför en högre nivå av förståelse, ökat självförtroende då beslut skall tas, och en känsla av att ”jag kan på egen hand” (Pulvirenti, 2011, s. 303).

5.1.9 Äventyrs-träffen för hela familjen

Den nästsista träffen kommer att ske utanför skärmens ramar på en äventyrsbana. Barnen får ta med sig hela familjen och träffa de övriga barnen som deltagit i de virtuella e-klubb träffarna. Handedaren deltar också i äventyrsbanan. Tanken är att en träff ansikte mot ansikte ska underlätta för barnen att fortsätta träffas efter att e-klubb verksamheten tar slut. Samtidigt får barnen chansen att komma bort från skärmen en stund och röra på sig. Barnen får också möjlighet att knyta an till varandra. Då övriga familjemedlemmar följer med på träffen kan det kännas tryggare för barnen, speciellt om någon är lite blyg. Även om barnen har träffats virtuellt flera gånger kan de vara svårt att ta initiativ i en ny omgivning. Den här träffen möjliggör också diskussion för föräldrarna sinesemellan.

På äventyrsbanan får barnen ta del av spännande utmaningar och öva samarbete utomhus. Äventyrsbanan kan innehålla skrämmande element som barnen ändå tycker ser roliga ut. På det sättet utmanar barnen sig själva och självkänslan stärks då de känner att de klarat av någonting svårt. Handedaren uppmuntrar barnen att heja och hjälpa varandra. Dagen avslutas med knytkalas.

Med tanke på omgivningen är det viktigt att barnen känner sig trygga för att kunna ha en känsla av balans och för att hitta sin egen plats. Lek, som begränsas av det fysiska utrymmet, kan utgöra en riskfaktor för barnet. Därför är det bra för barn att ibland få möjligheten att leka på en öppen plats där de kan springa omkring så mycket de orkar (Vehkalahti, 2008, s. 42-44). Barn har en tendens att välja individuella lösningar då det är frågan om att utföra olika motionsaktiviteter och denna frihet gör att barnen känner motivation, stimulans och att uppgiften är meningsfull. Om handledaren låter barnen experimentera och prova sig fram, hittar de rätt nivå för att utföra uppgiften på och motionen känns inte påtvingad. Handedarens uppgift är således att skapa bra inlärningsförhållanden och erbjuda ett handledande stöd (Engström, Fagrell, Forsberg & Nilsson, 1996, s. 14, 16). Handedaren ska ge barnen beröm då de lyckas med någon utmaning. Beröm ska inte vara uppgiftsinriktad utan ska helst riktas mot den personliga utvecklingen. Självkänslan kan stärkas både genom att lyckas och genom misslyckande (Svan et al., 2001, s. 28-34). I samarbete med de övriga gruppmedlemmarna kan också självkänslan stärkas. Det sker genom att fatta självständiga beslut och samtidigt bidra till att nå gruppens gemensamma mål (Vehkalahti, 2008, s. 23). Marte Meo-modellen fokuserar på att stöda barn och genom att ta hela familjen i beaktande främjas omsorgen av

barnet. Barnet lär sig hur samspel fungerar via familjen, och därför är det viktigt att ta hela familjen i beaktande (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 64).

5.1.10 Sista träffen

På sista träffen är det meningen att barnen deltar med sina föräldrar eller vårdnadshavare. Tanken är att utvärdera e-klubb verksamheten tillsammans. Barnen får i tur och ordning berätta vad som varit bra och dåligt på träffarna. Sedan får även resten av familjen utvärdera verksamheten. Eftersom de inte deltagit i själva e-klubben så kan de utvärdera från en annan synvinkel. Har de sett någon förändring hos barnet som deltagit i e-klubben? Har deltagande haft positiv eller negativ inverkan? Vad tycker de om e-klubbens upplägg utgående från träffarnas tema? Efter utvärderingen kommer varje barn att få ett eget diplom över sitt deltagande i e-klubben. Handledaren visar barnens diplom i tur och ordning och sedan skickas diplomerna per mejl så att barnen själva får skriva ut dem. Efter det avslutas träffen med uppmuntrande ord från handledaren om att barnen gärna får fortsätta träffas på egen hand.

Eftersom tjänstedesignprocessen är bevisbaserad kan det vara bra att kunden får någon form av bevis efter tjänsten, för att senare kunna associera beviset med positiva minnen som bidrar till en fortsatt användning av tjänsten (Stickdorn & Schneider, 2011, s. 42-45). Genom att fokusera och tydligt rikta uppmärksamheten mot varandra är det möjligt att skapa god kommunikation. Eftersom handledaren bjuder in barnet till samspel och samtal får barnet möjlighet att relatera till andra människor och vara en del av gemenskapen. Då handledaren tillsammans med barnet bekräftar tankar och känslor kring händelser samt sätter ord på dem, stärks självkänslan. Deltagarna ska också ha möjlighet att reflektera över den egna inläringen. Marte Meo metoden fokuserar på att ha ett tydligt avslut (Blohm, et al., 2007, s. 50-54, 19-20). Enligt Marte Meo är det även viktigt att ta hela familjen i beaktande (Hedenbro & Wirthberg, 2009, s. 64).

5.2 Marknadsföring och rekrytering

Marknadsföring och rekrytering kommer inte konkret att utföras i det här arbetet utan den delen kommer att ingå i ett senare skede av projektet ”e-klubb”. I det här arbetet fokuserar man på tankar kring hur det kan vara möjligt att marknadsföra e-klubben och rekrytera deltagare.

Tanken är att e-klubb verksamheten skulle kunna ingå som en del av ett hälsofrämjande program i skolor. Marknadsföring och rekrytering sker då automatiskt via skolan på så sätt att barnen får information av hälsovårdaren, som de sedan kan ta med sig hem så att även föräldrarna kan bekanta sig med konceptet. Anmälningen sker då också i skolan. Om det i skolor inte finns intresse eller möjlighet för ett sådant koncept kan rekryteringen fortfarande ske via skolan, men då görs anmälningen via en skild internsida så att föräldrarna eller vårdnadshavarna anmäler barnen inom utsatt tid. Skolan är en säker plats för rekrytering eftersom det där är möjligt att komma i kontakt med många barn inom den specifika målgruppen. Alternativt kan e-klubbens arrangörer besöka föräldramöten som ordnas i skolan och där presentera e-klubben för föräldrarna och samtidigt svara på frågor. Ett annat alternativ för marknadsföring kan också vara att sjukskötare informerar föräldrar med barn inom målgruppen på t.ex. hälsovårdscentraler. Sjukskötare på hälsovårdscentraler kan samtidigt dela ut infobrev till barnfamiljer som kommer till mottagningen.

Tilltalande färgglada affischer kan sändas som bilagor per e-post till skolor eller hälsovårdscentraler för att där delas vidare. Arbetets brief (Bilaga 2) kommer även att fungera som en plansch för marknadsföring (Bilaga 5). Bilden i Bilaga 5 har utvecklats en aning för att passa för marknadsföring och för att konceptet e-klubb och den tänkta målgruppen ska framkomma tydligare. All marknadsföring och rekrytering bör ändå ske miljövänligt, så att material i pappersversion undviks i mån av möjlighet. Därför måste affischernas storlek tas i beaktande. Till exempel kan det stå i e-post meddelandet att hållbar utveckling är viktigt för projektet, önskar man att skolpersonalen endast skriver ut ett litet antal kopior av planscher. Sociala medier vore också ett bra redskap för att få stor synlighet för e-klubb verksamheten på ett miljövänligare sätt, eftersom en stor del av barn och vuxna i dagens läge använder sig av sociala medier dagligen.

6 Diskussion

Arbetets syfte är att stärka självkänslan hos barn i åldern 8-9 år och målet med arbetet är att skapa en struktur för en e-klubb genom vilken arbetets syfte kan uppnås. Arbetets struktur följer tjänstedesignprocessen med indelningen definition, undersökning och planering. Diskussionen strävar till att tydliggöra moment som indirekt framkommer i arbetet. Diskussionen fokuserar på hållbar utveckling, tillförlitlighet, etik samt en kritisk granskning av arbetet.

Hållbar utveckling framkommer indirekt som en röd tråd genom hela arbetet. E-klubb konceptet bidrar i sig till hållbar utveckling eftersom digital verksamhet sparar på resurser då deltagarna t.ex. inte behöver resa någonstans, utan kan delta direkt från sina hem via datorn. Arbetets tema bidrar också till en hållbar utveckling eftersom syftet är att stärka barns självkänsla och med det minskar risken för negativa följder av svag självkänsla, t.ex. nedstämdhet och depression. Genom ett sådant förebyggande arbete minskar framtida vårdkostnader samtidigt som befolkningen mår bättre och klarar av att sköta sina jobb och det vardagliga livet. Konceptet e-klubb strävar till att använda så lite material som möjligt i pappersform och istället dela ut information i form av bilagor på internet. I och med marknadsföringen underlättar det dock att ha en del material i pappersform eftersom informationen då lättare kan nå ut till så många som möjligt. Hållbar utveckling syns även då deltagarna i e-klubb verksamheten under träffarna bildar grupper och tanken är att de ska fortsätta umgås och stöda varandra även efter deltagande i e-klubben. Arbetet tar i beaktande jämställdhet bland deltagarna i och med fokus på genusperspektiv, samt det faktum att målgruppen innefattar barn inom åldersgruppen 8-9 år i allmänhet och inte specifikt barn med nedsatt självkänsla.

Arbetets tillförlitlighet är på en bra nivå eftersom all teori baserar sig på evidensbaserad litteratur och forskningar. Antalet forskningar är dock inte så stort och med flera forskningar skulle tillförlitligheten vara högre. Artikelsökningarna som gjorts har sällan gett relevanta resultat. Även om temat varit passande för arbetet har oftast andra omständigheter gjort materialet oanvändbart, t.ex. då forskningens målgrupp varit sådan att den inte gått att tillämpa på arbetets målgrupp. I kapitlet "Tjänstedesign som metod" används endast två böcker som källor. Flera källor skulle ha gett arbetet ett bredare perspektiv på metoden och en ökad tillförlitlighet. Relevant litteratur har varit svår att få tag på, vilket gjort att de två böcker som hittats har fått utgöra grunden för arbetets metod.

Enligt tjänstedesignprocessen ska klienten, barnet, vara delaktig i skapandet för att tjänstedesignern ska få fram det verkliga behovet. Kapitlet "Definition" baseras enbart på litteratur och forskningar och det skulle ha varit bra om barn, inom målgruppen skulle kunnat delta genom t.ex. ett frågeformulär. I och med den begränsade tiden för att framställa arbetet togs beslutet att låta en sådan undersökning utebli. Motiveringen till detta var att tiden inte skulle räcka till för att ansöka om forskningslov och att bearbeta det material som fältforskningen skulle ha samlat in. Med tanke på att arbetet enligt tjänstedesignprocessen ska vara samskapande skulle det också ha varit bra om målgruppen kunnat delta under processens gång. Målgruppens specifika förväntningar och mål har inte

kunnat definieras och istället har större vikt lagts vid målgruppens olika behov utgående från forskningar och litteratur. Det samskapande arbetet har främst skett mellan arbetsgruppen och projektledare.

Arbetet tar i beaktande etiska aspekter i och med valet av målgrupp. Arbetet riktar in sig på barn i åldern 8-9 år. Barnens tidigare självkänsla är inte relevant för deltagande i e-klubb verksamheten. Om målgruppen hade varit enbart barn med sämre självkänsla hade de etiska aspekterna blivit ett problem. Det hade varit svårt att hitta de barn som verkligen skulle ha passat in i målgruppen. Dessutom är det bättre att ta i beaktande alla som vill delta. Även om barnet redan från tidigare har en god självkänsla kan deltagande i e-klubben i så fall stärka självkänslan ytterligare. Även det faktum att genusperspektivet tas i beaktande för att skapa jämställdhet, bidrar till att arbetet etiska nivå är högre.

Arbetets frågeställning är relevant och arbetet svarar på frågan. Arbetets uppbyggnad enligt tjänstedesignprocessen bidrar dessutom till att frågeställningen får ett tydligt svar. Definitionen utgör bakgrunden medan undersökningen är den viktigaste delen för frågeställningen. Planeringen tillämpar litteraturen i e-klubb konceptet vilket bidrar till att frågeställningen får ett klart och tydligt svar som framkommer genom hela arbetet. Arbetets syfte och mål är relevanta för arbetet och bidrar till en tydlighet gällande arbetets riktning.

I arbetet har man valt att benämna människan och barnet som ”hon” istället för ”hen”, även om genusperspektivet är viktigt för e-klubb konceptet. Arbetsgruppen anser att det är bra att ändå prata om ”han” och ”hon” eftersom alla ändå är individer med olika personligheter och behov. Man anser att det är viktigt att barnen får identifiera sig med sitt kön i och med de fysiologiska skillnaderna mellan pojkar och flickor, även om dessa skillnader inte kan tillämpas på hur stark eller svag självkänsla barnet har.

Arbetets kapitel ”Empowerment” är en viktig del för e-klubb konceptet men ändå är kapitlets innehåll ganska litet. De hade varit bra med mera evidens eftersom projektet ”e-klubb”, och därmed arbetet, utgår från ett resursförstärkande tankesätt. Arbetets marknadsföring innefattar i stort sett tankar och idéer för hur e-klubb konceptet kan föras ut på marknaden i framtiden. I arbetet vet man inte hur stort intresse eller hurdana resurser det finns på marknaden för att genomföra e-klubb konceptet och det skulle ha ökat e-klubbens tillförlitlighet om de varit möjligt att vara i kontakt med t.ex. en skola för att höra om intresse. I det här skedet är det kanske inte någon stor förlust, eftersom projektet ”e-

klubb” fortsätter under följande år och detta kommer att tas i beaktande i ett senare skede. Arbetsgruppen har tagit fram en bild för marknadsföring vilket istället ökar tillförlitligheten, eftersom det finns konkreta förslag för hur man kan locka deltagare till e-klubben.

Alla bilder (Bilaga 1, 2, 3, 5) i arbetet är framtagna av arbetsgruppen utgående från evidens. Bilderna bidrar till ett tydligare arbete och ett klarare koncept för e-klubben. Tack vare att frågeställningen är relevant och att svar framkommer under processens gång, har nu ett koncept för en nätbaserad e-klubb för barn skapats. Genom att målgruppen är specifikt barn i 8-9 års ålder, får arbetet en tydlig avgränsning som dessutom är evidensbaserad. Det framkommer i arbetet att självkänslan är en viktig del av människans liv samt en avgörande faktor för människans välbefinnande. Genom att stärka självkänslan hos barnen hoppas arbetsgruppen kunna påverka den individuella människans välmående och därmed indirekt påverka på samhällsnivå. Alla människor ska ha rätt att stolt säga; ”Jag tror, jag kan, jag vill!”.

Källförteckning

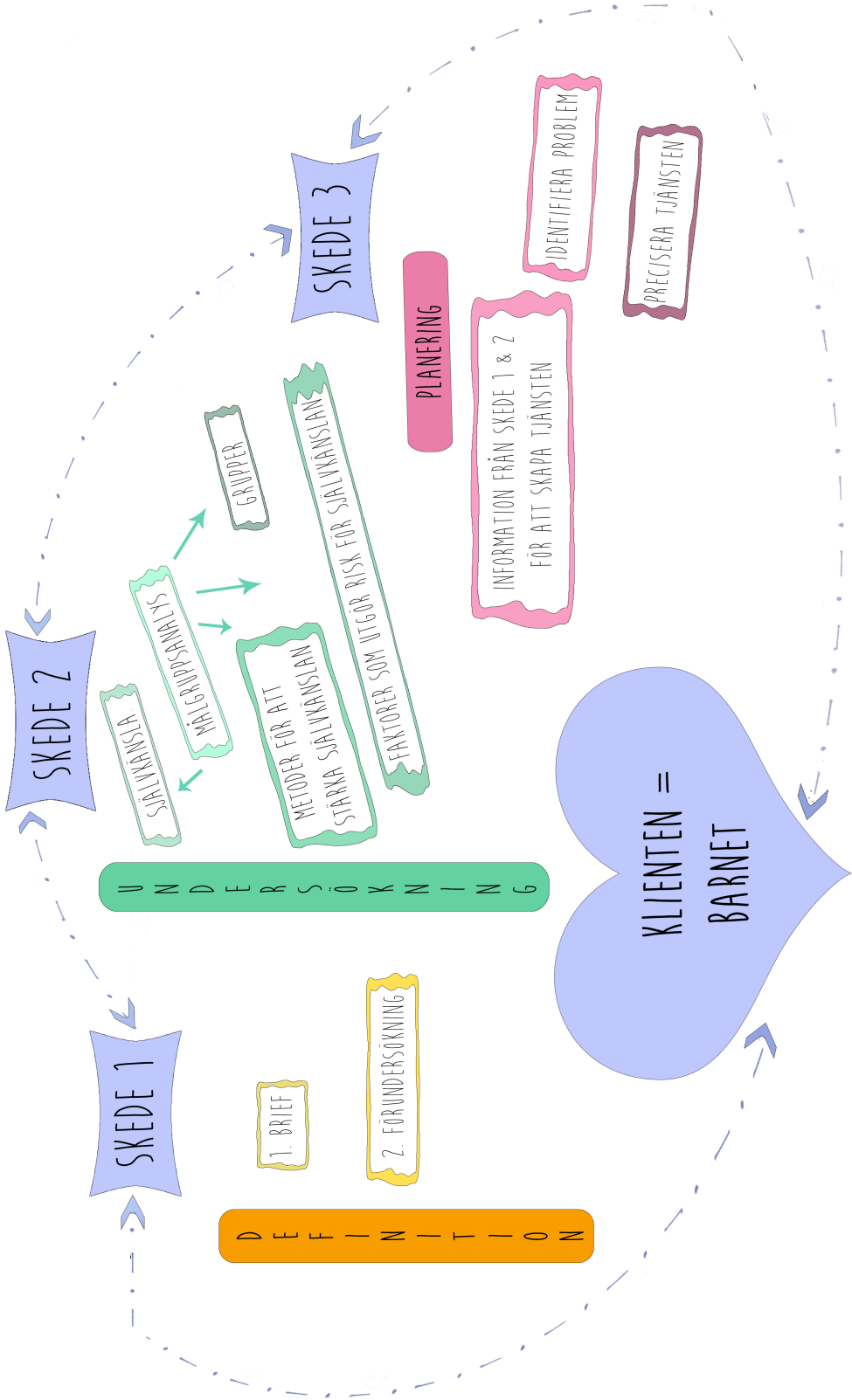
- Almqvist, B., 1991. *Barn och leksaker*. Lund: Studentlitteratur.
- Angelöw, B. & Jonsson, T., 2000. *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Arvidsson, B. & Skärsäter, I. red., 2010. *Psykiatrisk omvårdnad - att stödja hälsofrämjande processer*. Lund: Studentlitteratur.
- Blohm, A., Andersson, M. & Andersson, J., 2007. *Handledning i vård och omsorg*. Stockholm: Bonniers.
- Bremberg, S. & Eriksson, L. red., 2010. *Investera i barns hälsa*. Stockholm: Gothia förlag.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M., 2008. *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Eklund, S. & Fältsjö, J., 2013. *Grupputveckling!-ganska inveklat*. Lund: Studentlitteratur.
- Ellneby, Y. & von Hilgers, B., 2010. *Att samtala med barn. Genom att lyssna med fyra öron..* Första upplagan red. Stockholm: Natur & Kultur.
- Engström, L.-M., Fagrell, B., Forsberg, A. & Nilsson, P., 1996. *Idrott för ungdom*. Farsta: Utbildningsprogram ab.
- Evenshaug, O. & Hallen, D., 2001. *Barn- och ungdomspsykologi*. 2 red. Lund: Studentlitteratur.
- Forster, M., 2013. *Jag törs inte men gör det ändå*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Grandelius, B., Lindberg, T. & Lindberg, I., 2011. *Barnets utveckling 8-9 år*. [Online] Available at: <http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/barnets-utveckling-10-12-ar/Barnets-utveckling-8-9-ar/> [Använd 17 03 2016].
- Grindberg, T. & Langlo-Jagtoien, G., 2000. *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hamilton, K., Thomson, C. E. & White, K. M., 2013. Promoting active lifestyles in young children: Investigating mother's decisions about their child's physical activity and screen time behaviours. *Matern child health*, pp. 965-976.
- Hart, R. & Walton, M., 2010. Magic as a therapeutic intervention to promote coping in hospitalized pediatric patients. *Pediatric Nursing*, 36(1), pp. 11-16.
- Hassmén, P. & Hassmén, N., 2005. *Hälsosam motion-Lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hedenbro, M. & Wirthberg, I., 2009. *Samspelets kraft. Marte meo-möjlighet till utveckling*. Stockholm: Liber.
- Huttunen, N.-P., red., 2002. *Lasten ja nuorten sairaudet*. Helsingfors: WSOY.
- Hwang, P. & Nilsson, B., 2011. *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Jetten, J. o.a., 2015. Having a lot of a good thing: Multiple important group memberships as a source of self-esteem. pp. 1-29.
- Johnson, M., 2011. *Självkänsla och anpassning*. Malmö: Studentlitteratur.
- Julin, B., 2015. *Projektbeskrivning-Projekt E-clubbing*, Åbo: u.n.
- Karlsson, L. & Marttunen, M., 2011. Lasten ja nuorten masennustilat. Teoksessa: *Masennus*. Hämeenlinna: Duodecim, pp. 355-369.
- Keltikangas-Järvinen, L., 1994. *Hyvä itsetunto*. Juva: WSOY.
- Kostenius, C. & Lindqvist, A.-K., 2009. *Hälsövägledning - Från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Krantz Lindgren, P., 2014. *Med känsla för barns självkänsla*. Falun: Bonnier Fakta.
- Kurki, M. o.a., 2011. Usefulness of Internet in adolescent mental health outpatient care. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, Oktober, Volym 18, pp. 265-273.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A., 2008. *Känslor, motiv och tänkande*. Borgå: Söderströms förlag.
- Maltén, A., 1992. *Grupputveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Mangs, K. & Martell, B., 2001. *0-20 år i psykoanalytiska perspektiv*. 4 red. Lund: Studentlitteratur.
- Mitchell, P., 1993. *Barns psykiska utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Mullick, A., 2013. Inclusive indoor play: An approach to developing inclusive design guidelines. *Work* 44, pp. 5-17.
- Nilsson, B., 2005. *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B., 2015. *Socialpsykologi - teorier och tillämpning*. Stockholm: Liber.
- Olsson, G., 2015. Affektiv sjukdom. i: *Barn- och ungdomspsykiatri*. 3 red. Stockholm: Natur & Kultur, pp. 262-302.
- Patchin, J. W. & Hinduja, S., 2010. Cyberbullying and Self-Esteem. *Journal of School Health*, December, 80(12), pp. 614-621.
- Pulvirenti, M., McMillan, J. & Lawn, S., 2011. Empowerment, patient centred care and self-management. *Health Expectations*, 23 Oktober, Volym 17, pp. 303-310.
- Räsänen, E., 2010. Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen. i: I. Moilanen, o.a. red. *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Tredje upplagan red. Borgå: Duodecim, pp. 218-232.
- Schjellerup Nielsen, H., 2006. *Gemenskap och utanförskap - om marginalisering i skolans värld*. Stockholm: Liber.
- Stickdorn, M. & Schneider, J., 2011. *This is service design thinking. Basics-Tools-Cases*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc..
- Svan, H. o.a., 2001. *Friidrott för barn*. Borås: Centraltryckeriet.

Söderberg, J., 2006. *Våga vara-En handbok för att visa barnen vägen till bättre självkänsla*. Falun: ICA bokförlag.

Tuulaniemi, J., 2011. *Palvelumuotoilu*. Hämeenlinna: Talentum.

Vehkalahti, R., 2008. *Trygga barn-Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter*. Vasa: Fontana media.



Bilaga 2 Arbetets brief



ANDERSSON, GRÖNLUND, HENRIKSSON & REBERS 2016

Bilaga 3 Självkänslans granar



Bilaga 4 Sökrappport

Databas	Sökord	Avgränsning	Antal resultat	Artiklar som används i arbetet	Motivering
Ebsco Cinahl Full text	Child AND Self-Esteem	2010-2015 Peer review Abstrac available	111	Cyberbullying and Self- Esteem	Forskning om hur nätmobbing påverkar negativt på barnets självkänsla
Ebsco Cinahl Full text	Depression AND Finland	2010-2015 Peer-review Abstrac available	44	Usefulness of Internet in adolescent mental health outpatient care	Forskning som visar att det finns liknande forum för unga, men inte för barn
Ebsco Cinahl Full text	Empowerment	2010-2015 Peer-review Abstract available	771	Empowerment, patient centred care and self- management	Artikel om HUR självkänslan kan stärkas
Ebsco Cinahl Full text	Empowerment AND children AND exercise	2010-2015	3	Magic as a therapeutic intervention to promote coping in hospitalized pediatric patients	Artikeln handlar om humor som metod för att stärka självkänslan och främja hälsan
Ebsco Cinahl Full Text	Promoting AND Play	2010-2016 Abstract available Child: 6-12 years	24	Inclusive indoor play: An approach to developing inclusive design guidelines	Artikeln handlar om vad barn tycker om gällande inomhuslek

Ebsco Cinahl Full text	Child AND Screen-time	2010-2016 Abstract available Peer Review Child: 6-12 years	16	Promoting active lifestyles in young children: Investigating mother's decisions about their child's physical activity an screen time behaviour	Artikeln handlar om att begränsa skärmtid och uppmuntra barn till att motionera
Ebsco Academic Search Elite	Self-esteem AND Social group AND Children	2012-2016	6	Having a lot of a good thing: Multiple important group memberships as a source of self-esteem	Artikeln handlar om hur medlemskap i grupper påverkar självkänslan

Bilaga 5 Marknadsföring

